**Bajkoterapia**

**BAJKOTERAPIA** - jest ważną metodą wspierania i oddziaływania terapeutycznego we wczesnych okresach rozwoju dziecka. Może pomóc w efektywnym radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi. Takie sytuacje, które często wywołują lęk, są nierozerwalne z nabywaniem przez dziecko doświadczeń. To np. pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu, szkole, sytuacje kompromitacji, pobyt w szpitalu, śmierć ulubionego zwierzątka, pojawienie się nowego dziecka w rodzinie, niepowodzenia szkolne i wiele innych.

Małe dziecko takiej pomocy potrzebuje z wielu powodów. Silne emocje, jakich doznaje, jak fala zalewają je   
i prowadzą do zachowań, które budzą dezaprobatę otoczenia i są nieakceptowane przez samo dziecko, które często dokonuje ich projekcji na inne osoby. Nie zna słów określających stany emocjonalne, nie rozumie ani tych sytuacji, ani siebie. Nie potrafi zwrócić się do dorosłych o tak potrzebne wsparcie. Nie zna strategii radzenia sobie, tkwi zatem w pułapce własnych negatywnych emocji.

Dziecko w toku swego rozwoju musi rozwiązywać trudne sytuacje, ale tylko wtedy buduje korzystne doświadczenie, jeśli potrafi sobie z nimi poradzić, rozwiąże je, pozytywnie zaadaptuje się. W przeciwnym wypadku unika rozwiązywania trudnych sytuacji, które sygnalizują porażkę, co sprzyja kształtowaniu się patologicznych strategii radzenia sobie.

Żyjemy w świecie, gdzie wymagania, oczekiwania nie tylko wobec dorosłych, ale   
i dzieci szybko zmieniają się, a rodzina coraz częściej nie daje poczucia bezpieczeństwa, w rezultacie dziecko jest osamotnione i bezradne.

Wspieranie poprzez bajki terapeutyczne polega na wzbogacaniu wiedzy dziecka   
o sobie i świecie, to budowanie tzw. zasobów i wspieranie. Terapia poprzez bajki terapeutyczne ma na celu redukcję napięcia i odbudowanie obrazu siebie i świata.   
Treść bajek terapeutycznych koncentruje się wokół sytuacji emocjonalnie trudnych, które to zdarzają się   
w toku rozwoju dziecka. Lęk u dzieci wynika:

* z uprzedniego, negatywnego doświadczenia,
* z rozwoju dziecka, rozwoju jego wyobraźni, (mówiąc o rozwoju myślę o tym, że niektóre dzieci są „gotowe” do ujawniania różnych lęków np.: przed ciemnością, czy pożarciem przez dzikie zwierzę – to są lęki, o których wspominał Jung pisząc o nieświadomości zbiorowej, czy Le Doux o w mózgu emocjonalnym)
* z niezaspokojonych potrzeb - braku poczucia bezpieczeństwa, miłości, przynależności, uznania
* z niskiej samooceny

Bajki terapeutyczne oddziałują na procesy poznawcze poprzez:

* oswajanie z sytuacją zagrożenia,
* przedstawienie jej tak, że staje się dlań zrozumiała,
* zapoznanie ze słownictwem dotyczącym emocji, wizualizację treści,
* wyjaśnienie związków przyczynowo-skutkowych między zdarzeniem   
  a doznawaniem emocji,
* racjonalizowanie problemu,
* pokazanie wzorów skutecznego działania, innego myślenia o sytuacji trudnej, innego odczuwania,
* przedstawienie różnych trudności, zachęcanie do mówienia o problemach, poszukiwanie skutecznych rozwiązań,
* pokazywanie wzorów pozytywnego myślenia, nastawionego na działanie.

Bajki te wspierają rozwój dziecka, wzbogacając jego wiedzę, przedstawiają inny sposób myślenia, odczuwania i działania. Użycie metafor i symboli pozwala na samodzielne ich odkrywanie i odnoszenie do własnych doświadczeń. Bajki konkretyzują emocje, przypisując je określonym zdarzeniom, stymulują empatię, obrazują, jak ważne są właściwe relacje z innymi. Wspieranie emocjonalne polega na:

* daniu poczucia, że nie jestem sam, że inni też podobnie czują, myślą   
  i zachowują się,
* umożliwieniu wyżalenia się, ekspresji uczuć poprzez wizualizację tekstu,   
  w ten sposób ponowne doświadczenie emocji; w rezultacie dokonuje się ich redukcja,
* zmianie samopoczucia poprzez pokazanie, że inni są w podobnej sytuacji
* budowie pozytywnego obrazu siebie
* daniu nadziei

Bajka psychoterapeutyczna pomaga zbudować poczucie skuteczności lub odbudować je, bo daje wiedzę o rzeczywistości, o sytuacjach trudnych i obrazuje skuteczne sposoby radzenia sobie. Jest sposobem na wzmacnianie dziecka, wpływa na kształtowanie poczucia własnej wartości.

Niezaspokojona potrzeba bezpieczeństwa wyzwala często lęk przed ciemnością, pożarciem przez dzikie zwierzęta itp. W bajce kompensacja polega na zbudowaniu poczucia, że ktoś zawsze jest gotowy do pomocy, ktoś czuwa i nie pozwoli zrobić krzywdy lub wyposaża dziecko w niezniszczalność, obdarza mocą itp.

Niezaspokojona potrzeba miłości i przynależności rodzi lęk przed porzuceniem, odrzuceniem. Dlatego bohater bajek otrzymuje ją – czyli jest wart miłości.

Przy niezaspokojonej potrzebie uznania rodzi się poczucie mniejszej wartości - dlatego bohater nie jest bez skazy (a nawet być nie powinien) ale dokonuje takich czynów, które pozwalają mu zdobyć szacunek i podziw."

Powyższy tekst stanowi skrót tekstu autorstwa dr Marii Molickiej,

Bajka nie działa od razu. Nadrzędnym celem bajek psychoterapeutycznych jest obniżenie lęku. Ale to proces, który musi potrwać. Dokonuje się on w dziecku.   
To ono po „przepracowaniu” bajki albo ją przyjmie, albo odrzuci. Dziecko nie musi każdej bajki potraktować jako ważnej. Może się tez zdarzyć, że jej nie zrozumie. Czasem dzieci powracają do określonych bajek dopiero po jakimś czasie. Najskuteczniejsze zaś – jak się zdaje – są te, do których dziecko chce powracać co jakiś czas. Jest to sygnał, że dziecko tej właśnie bajki potrzebuje, że utożsamia się z jej bohaterem, że daje mu to wiele satysfakcji. Nie musimy rozmawiać o bajce, ale jeśli dziecko tego chce, wyjdźmy naprzeciw jego oczekiwaniom. Mówmy jednak tyle, ile chce usłyszeć, nie moralizujmy, nie tłumaczmy. Dobrą metodą zobaczenia, co w bajce było dla dziecka ważne jest zaproponowanie mu rysunku do bajki.

Występują trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

* psychoedukacyjna
* psychoterapeutyczna.
* relaksacyjna

Cechami wspólnymi bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych są:

* konstrukcja bajki powinna opierać się na metaforze sytuacji, w której znajduje się dziecko, jego zachowania itp. - opowiadamy historię o tym, z czym dziecko ma trudność przekładając to na nieco inne okoliczności;
* bohater bajki to alter ego dziecka, należy jednak unikać tego, by posiadał on cechy, które z naszym dzieckiem mogą go wyraźnie powiązać np.: imię czy cechy fizyczne; może to być zarówno człowiek, jak i każda inna postać - zwierzę, przedmiot, roślina, kosmita itp.;
* bohater bajki powinien posiadać problemy podobne do dziecięcych   
  i rozwiązywać je za pomocą takich samych środków, jakie dostępne są w świecie ludzkim;
* unikamy magicznych rozwiązań;
* bohater radzi sobie z problemami przy pomocy innych postaci - warto wprowadzić tzw. „eksperta” (ważny jest element rozmowy) od danego problemu, kogoś, kto wspiera, rozumie jego trudności i uczucia, pokazuje problem od inne strony, ale nie rozwiązuje za bohatera ani też nie pociesza go bezproduktywnie;
* w świecie opowieści mamy do czynienia z takimi samymi relacjami między postaciami jak w świecie ludzkim;
* opowieść nie powinna mieć morału, pouczać; jej celem jest przedstawienie różnorodności sytuacji, związanych z tym - często trudnych emocji - i możliwości rozwiązań, bez wskazywania, co jest właściwe;
* należy eksponować uczucia i pisać o nich jak najwięcej, opisywać, bohaterowie również powinni często mówić, co czują, próbować nazywać swoje uczucia;
* wskazane jest wprowadzenie elementów humoru;
* bajka powinna dobrze się kończyć.

Oba powyższe typy bajek mają nieco inne zastosowanie. Choć nie rzadko

* Opiera się na wizualizacji, czyli silnie odwołuje się do wyobraźni dziecka,   
  a czynnik wyobrażeniowy odgrywa dużą rolę w jej przyswojeniu
* Akcja toczy się w miejscu dobrze dziecku znanym, które opisane powinno być jako spokojne, przyjazne i bezpieczne;
* Akcja nie może być dynamiczna, bohater głównie obserwuje i przeżywa to, co widzi; są to wydarzenia spokojne
* Czas: 3-7 minut
* Dobrze jest wprowadzić do treści wydarzenia związane są z piciem wody ze źródła, kąpielą pod wodospadem, lataniem.
* W bajce powinno znaleźć się wiele elementów odwołujących się do wszystkich zmysłów, np.: dobrze jest opisywać szum drzew czy wiatru, przywoływać zapachy itp.
* Przy opowiadaniu bajki relaksacyjnej ważne jest, byśmy sami byli odprężeni, mieli wyrównany oddech, czytali cicho.
* Lekturze może towarzyszyć muzyka.

Bajka relaksacyjna ma wizualizować 3 główne elementy relaksu wg Schulza:

* uzasadnienie potrzeby odpoczynku, znalezienie odpowiedniego miejsca   
  i wyciszenie
* relaks właściwy
* redukcja napięcia mięśniowego – rozluźnienie mięśni, uczucie ciężaru, bezwładu, często ciepła, regulacja oddechu (naturalna),
* usuwanie zmęczenia i napięcia – orzeźwienie, powrót do aktywności.

Bajka relaksacyjna - przykład

Autor: Maria Molicka

*Słonko cały dzień świeciło, aż w końcu poczuło się bardzo zmęczone. Jego promienie stawały się coraz słabsze, coraz chłodniejsze słabiej ogrzewały ziemię. Zobaczyło w oddali małą górkę. Postanowiło schować się za nią i odpocząć. Wolno popłynęło po niebie w jej kierunku.*

*Gdy znalazło się za szczytem pagórka, poczuło się jeszcze bardziej zmęczone. Słonko ogarnęła senność. Obok przepływały małe obłoczki, jeden, drugi, trzeci.... Niewiele myśląc wskoczyło w sam środek puszystej, błękitnej chmurki. Wtuliło się w mięciutki obłoczek i poczuło przyjemne ciepło. Chmurka jak pierzynka otuliła je ze wszystkich stron. Było wygodnie, przyjemnie, bezpiecznie. Obłoczek unosił słonko i delikatnie kołysał. Z daleka dochodził delikatny śpiew ptaków, który jak kołysanka tulił do snu.*

*Słonko rozłożyło się wygodnie, odpoczywało. Oddychało równo, miarowo, spokojnie. Czuło się coraz bardziej senne i senne. Zamknęło oczy i popłynęło leżąc na obłoczku.. Płynęło i płynęło leżąc bezwładnie. Promienie całym ciężarem spoczęły na obłoczku. Obok płynęły chmurki jedna, druga, trzecia, nie spiesząc się, powoli. Słonko oddychało równo, miarowo, spokojnie. Powyżej był błękit, spod którego wyglądały migocące gwiazdki i śpiący księżyc zwinięty, jak rogalik. Poniżej znajdowały się pagórki porośnięte zielenią, a w dolinie leniwie płynęła rzeka.*

*Słonko zamknęło oczy i odpoczywało. Całe zmęczenie trudami dnia z wolna uwalniało się i spływało na chmurkę. Słonko stawało się coraz lżejsze i lżejsze, wymywało z siebie całe zmęczenie. A obłoczek robił się coraz cięższy i cięższy, coraz ciemniejszy i coraz większy. Aż stał się dużą chmurą, z której spadł deszcz. Krople, jak wielkie sople, spadały na ziemię: kap, kap, kap... Chmura pozbyła się niechcianego ciężaru i z powrotem stała się obłoczkiem.*

*Nie wiadomo skąd nagle pojawił się delikatny wiaterek. Podmuchał na chmurki, które zaczęły szybciej płynąć po niebie. I jeszcze szybciej i szybciej. Ze słonka ściągnął obłoczek jak pierzynkę. Wówczas słońce otworzyło oczy, ziewnęło, przeciągnęło się i wolno podniosło się z mięciutkiego obłoczka. Orzeźwiający wiaterek wiał coraz mocniej i mocniej. Zewsząd dochodził coraz głośniejszy śpiew ptaków.*

*Słonko ciekawie wyjrzało zza chmurki i zobaczyło, jak drzewa, krzewy wyciągają swe liście do nieba czekając na ciepłe promienie. Wiatr dmuchał na chmurki jak na dmuchawce, z coraz większą siłą, aż rozpierzchły się po całym niebie. Słonko poczuło się lekkie i rześkie.*

*Otrzepało z siebie resztki snu i pełne nowych sił zeskoczyło z obłoczka, który czym prędzej popędził za innymi. Zajaśniało pełnią blasku i znowu skierowało promienie na ziemię, obdarzając drzewa, kwiaty i krzewy swym ciepłem. Wokół zapanowała radość.*