

Bajkoterapia

I. Rola bajki w rozwoju i wychowaniu dziecka

Bajka od wieków towarzyszy człowiekowi pod postacią mitu, legendy, podania ludowego czy wierszowanej opowieści. Od wieków także oddziałuje na czytelnika i sięgano po nią bez wiedzy z zakresu psychologii, bez świadomości jej zbawiennego wpływu na psychikę.

W potocznym języku pojęcia „bajka” i „baśń” używa się zamiennie, jednak jako utwory literackie mają różne znaczenia. Bajka jest krótkim, dowcipnym utworem, najczęściej poetyckim, o charakterze satyrycznym lub dydaktycznym. Jej bohaterami są zwierzęta lub ludzie i zwykle zakończona jest morałem. Baśń jest natomiast opowiadaniem narracyjnym, folklorystycznym, gdzie zachowany jest obiektywny stosunek autora do opisywanych zdarzeń. W publikacjach dla dzieci pojęcia te traktowane są zamiennie, przy czym częściej występuje pojęcie bajki.

Bajki jako utwory literackie adresowane do dzieci, cechuje magiczne ujmowanie rzeczywistości, oglądanie świata z perspektywy dziecka i świadomość umowności zdarzeń, czyli rozróżnienie świata realnego i czarodziejskiego. W bajkach, w rozwiązywaniu trudnych sytuacji dominuje magia. Tak właśnie myśli dziecko – „magicznie”, doszukując się u zwierząt czy przedmiotów martwych cech ludzkich. Świat bajek jest umowny, nierealny, o czym wiedzą czytelnicy czy słuchacze. Ta nierealna rzeczywistość kreowana w baśniach jest zgodna z magicznym myśleniem dziecka, dzięki czemu pomaga mu zrozumieć świat i siebie, wprowadza porządek i ład, pokazując, jakie reguły rządzą światem.

Bruno Bettelheim – lekarz, psycholog i humanista – sformułował następujące tezy na temat znaczenia baśni w rozwoju i wychowaniu dzieci:

1. Podstawą oddziaływania baśni na psychikę dziecka jest proces identyfikacji czytelnika z pozytywnym bohaterem.
2. Baśń konfrontuje dziecko z podstawowymi wewnętrznymi problemami życia, pomagają w rozpoznawaniu własnych trudności i od razu podają sposoby radzenia sobie z nim.
3. Baśnie sprawiają dziecku przyjemność, dostarczają mu objaśnień dotyczących jego psychiki, a tym samym wspierają rozwój dziecięcej osobowości.
4. Pomagają w odkrywaniu jego własnej tożsamości i nadawaniu sensu swojemu życiu.
5. Wspierają je w trudnościach związanych z psychologicznymi problemami dorastania i integracji osobowości.
6. Baśnie zachęcają do aktywnego pokonywania trudności i nawiązywaniu przyjaznych kontaktów ze światem przyrody.

W analizie psychologicznej bajki możemy wyodrębnić dwie warstwy: poznawczą i emocjonalną. Dziecko poznaje otaczający świat poprzez działania bohaterów bajki. Dostarcza ona wzorców moralnych, mówi, co dobre, a co złe i zawsze występki zostają ukarane. Przedstawiany świat jest uproszczony, ale przez to zrozumiały dla dzieci. Bajka pomaga zrozumieć dziecku ten świat adekwatnie do jego możliwości intelektualnych, pomaga także w budowaniu obrazu samego siebie. Identyfikując się z bohaterem bajkowym, przyjmuje dziecko jego wzorce moralne, sposób myślenia, działania. Dzięki bajkom odkrywa własną tożsamość i pobudza wyobraźnię. Bajka pobudza do wczuwania się w emocje, jakich doświadczają główne postacie bajkowe, a przez to dzieci stają się wrażliwe na zło, niesprawiedliwość, ból.

Jednak najważniejsza rola bajki polega (wg M. Molickiej) na redukcji lęku. Dziecko, identyfikując się z bohaterem ma poczucie, że dobra wróżka nad nim czuwa, że potrafi posługiwać się czarami i odmienić swą sytuację. Bajka daje wsparcie i poczucie siły, zastępczo zaspokaja potrzeby i przez to obniża lek, okresowo nawet może go znosić. Bajka terapeutyczna jako metoda obniżania lęku u dzieci jest zupełnie nowym rodzajem terapii.

II. Terapeutyczne znaczenie bajek

Bajki terapeutyczne są utworami adresowanymi do dzieci, głównie w wieku 4-9 lat, w których świat jest widziany z dziecięcej perspektywy, a ich celem jest uspokojenie, zredukowanie problemów emocjonalnych i wspieranie we wzroście osobistym. Fabuła bajki terapeutycznej dotyczy różnych sytuacji wzbudzających lęk, a głównym bohaterem jest małe zwierzątko lub dziecko czy zabawka, z którym słuchacz (czytelnik) może się identyfikować. Cechą charakterystyczną wszystkich bajek terapeutycznych jest to, że bohater bajkowy znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa lęk, a wprowadzone postacie umożliwiają redukcję tego lęku. Bohater uczy się różnych sposobów jego przezwyciężania. Nabycie nowych kompetencji prowadzi do zmiany w przeżywaniu i do zmiany w zachowaniu. W narracji bajki terapeutycznej zastosowano następujące sposoby oddziaływania na bohatera bajkowego:

1. Konkretyzację i racjonalizację doznawanych lęków, która dokonuje się poprzez pokazanie dziecku, jakie osoby, przedmioty czy sytuacje go wywołują. Uświadomienie sobie przyczyn i skutków wpływa na racjonalne działanie. Bohater bajkowy prezentuje wzory zachowań umożliwiające skuteczne działanie. Czytelnik czy słuchacz uczy się poprzez to radzenia sobie w nowej, trudnej sytuacji.
2. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i uczenia pozytywnego myślenia – dokonuje się poprzez nagradzanie bohatera za skuteczność zachowań.

3. Powtarzanie bodźców lękotwórczych, które powodują proces „odwrażliwiania” – poprzez bajki terapeutyczne dzieci oswajają się z sytuacjami, osobami czy przedmiotami wywołującymi lęki. Redukcja lęku występuje na skutek częstego kontaktu z bodźcem o średniej sile, w efekcie reakcja na niego zanika.
4. Łączenie bodźców lękotwórczych z przyjemnymi emocjami, co w efekcie prowadzi do wyobrażenia sobie bodźców lękotwórczych bez doznawania lęku i nie przenoszenia go na realne sytuacje życiowe.

M. Molicka przedstawia schemat każdej bajki terapeutycznej, dzięki któremu można budować własne opowieści. Składają się na niego:

- główny temat (sytuacja wywołująca lęk),
- główny bohater (dziecko lub zwierzątko, z którym się czytelnik identyfikuje),
- inne wprowadzone postacie (pomagają nazwać uczucia, uczą reakcji na trudne sytuacje),
- tło opowiadania (miejsce znane dziecku)

Dzięki podanemu scenariuszowi rodzice czy terapeuci mogą stwarzać inne bajki, stosownie do trudności, z jakimi walczy dziecko. Należy pamiętać, że problemu nie rozwiązuje bajka, ale samo dziecko. Korzysta z rozwiązań w niej zasugerowanych, a odbiera je jako własne. Słuchając o problemach podobnych do jego dziecko myśli: „Jeśli to się udało komuś podobnemu do mnie, być może ja też to potrafię”.

M. Molicka wyodrębnia trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

- relaksacyjne,
- psychoedukacyjne,
- psychoterapeutyczne.

Bajki relaksacyjne posługują się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia. Akcja takiej bajki toczy się w miejscu dobrze dziecku znanym, a opisywanym jako spokojne, przyjazne i bezpieczne. Bajka ma wyraźny schemat: bohater opowiadania obserwuje i doświadcza wszystkimi zmysłami miejsce, gdzie odpoczywa. Sugestie osoby prowadzącej powinny zawierać trzy struktury: słuchową, wzrokową i czuciową. Struktura słuchowa służy do wywołania efektu w rodzaju: „słyszysz szum drzew”, wzrokowa: „widzisz fale z wolną przybijające do brzegu”, a czuciowa: „wchodzisz na szczyt góry”. Relaksacja ma tu na celu odprężanie mięśni, a im relaks głębszy, tym łatwiej o uspokojenie i lepsze samopoczucie. Zmartwienia, lęki, usuwają się na dalszy plan. Przed opowiadaniem bajki osoba prowadząca wprowadza dzieci w stan rozluźnienia, mówiąc: „teraz posłuchamy bajeczki, usiądź wygodnie, jeszcze wygodniej, posłuchaj swego oddechu, możesz przymknąć oczy, wszystkie dźwięki oddalają się...”

Przykład bajki relaksacyjnej zaczerpnięty z książki M. Molickiej „Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii” wyd. Media Rodzina, Poznań 2002.

„Mały kotek samotnie wracał ze szkoły. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychnął na inne przechodzące obok zwierzątka. Nagle nadleciał malutki motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia, jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda – pomyślał kotek i łapką próbował odgonić motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w powietrzu. Kotek patrzył i patrzył, jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej, jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem. Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie. Rozejrzał się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł zapach ziemi, kwiatów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala, jakby ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo i spokojnie. Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciało, było mu bardzo wygodnie. Leżał teraz i odpoczywał. Poczut senność. Słońko wysyłało swe promyczki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczuł przyjemny dotyk ciepłych promieni. Zamknął oczy. A promyczki jeden po drugim głaskały go, przyjemnie ogrzewając. Po chwili pojawił się delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczuł jak wiaterek przesuwał się teraz po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz, i jeszcze delikatniej przesuwał się od głowy w dół ciała, zabiera z sobą całe niezadowolenie. Kotek poczuł się tak dobrze, poczuł się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie, nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je popychał. Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to? – zdziwił się. Rozejrzał się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu, zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się. Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym deszczem wróciła mu siła. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora iść do domu – pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził mnie motylek. Wrócę tu jeszcze – obiecał sobie – tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu.

Bajki psychoedukacyjne to takie bajki, których celem jest wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka. Bohater bajki ma problem podobny do tego, który przeżywa dziecko. Zdobywa ono doświadczenia poprzez świat bajkowy, gdzie uczy się, jakie wzory zachowań należy zastosować, poszerza swoją samoświadomość, co sprzyja uczeniu się zachowania w trudnej sytuacji.

Bajki tego typu są głównie wsparciem dla procesu wychowania – to opowiadania dla dziecka opieszałego, bałaganiarza, takiego, które nie chce iść spać. Wiele bajek jest adresowanych do dzieci nieuzyskujących pozytywnych wyników w nauce. Bajki te mają wskazać nowe wzory myślenia o sytuacjach lękotwórczych, przedstawić inne wzory reagowania emocjonalnego. Po przeczytaniu bajki psychoedukacyjnej należałoby zachęcić dzieci do narysowania ilustracji, uzewnętrznienia emocji, porozmawiania o tym, co czuli bohaterowie bajki. Dzieci same powinny zinterpretować bajkę, dopiero wówczas nabierze ona dla nich znaczenia osobistego.

Przykład bajki psychoedukacyjnej, zaczerpnięty z uprzednio wymienionej książki M. Molickiej.

„Bajka o mróweczce”

Temat: niepowodzenia w nauce szkolnej.

Cel: zaakceptowanie siebie, kształtowanie pozytywnych cech (odwaga), docenianie osiągnięć własnych i innych osób, uwrażliwienie na rozumienie innych, kształtowanie empatii.

„Mała mróweczka rozpoczęła naukę w klasie pierwszej. Od samego początku nie mogła sobie poradzić z zadaniami, jakie mają mrówki w szkole. Uczą się podnosić, a potem transportować różne rzeczy. Nauka jest ciężka, codziennie noszą na swych grzbietach patyki, listeczki, gałązki, poziomki, jagody, a także uczą się, jak je pakować, by się nie zniszczyły. Mrówka była bardzo pracowita, bardzo chciała otrzymywać dobre oceny, ale co z tego – była bardzo malutka, taka tyciu, tyciusienka i nie mogła udźwignąć tych wszystkich ciężarów. Inne silniejsze i większe dobrze sobie radziły, tylko ona zawsze zostawała w tyle. Mrówki przezywały ją, wyśmiewały się z niej. Bardzo się tym martwiła, chodziła zasmucona. Bała się lekcji i tego, że nie udźwignie zadanego ciężaru i dostanie znowu jedynkę. Najchętniej by w ogóle nie chodziła do szkoły. Wstydziła się złych stopni i tego, że jest taka słaba. Koleżanki mrówki niechętnie się z nią bawiły, nawet nie chciały z nią siedzieć w jednej ławce. Mijały dni. Pewnego razu przyjechała do szkoły komisja, każda mrówka została zmierzona, zważona. Najdłużej badano małą mrówkę; członkowie komisji oglądali ją, kręcili głowami, potem długo się naradzali, aż w końcu orzekli, że niektóre mrówki są za małe i muszą chodzić do szkół dla liliputów. One przecież już niedużo urosną, a w starszych klasach dojdą nowe przedmioty i ciężary będą jeszcze większe. Mrówki te przecież będą robotnicami. Postanowiono, że mała przejdzie do specjalnej szkoły, gdzie też jest nauka, tylko ciężary troszkę mniejsze, takie, które bez trudności udźwignie. Ona idzie do szkoły specjalnej dla liliputów! – wyśmiewały się inne mrówki. No to, co z tego? – spytała pani Mrówka, nauczycielka. Nie umiały odpowiedzieć, ale dalej się wyśmiewały, zwracając uwagę, czy pani nie słyszy. Pójdę do innej

szkoły – zdecydowała mróweczka – bo tutaj, jak widzę, mnie nie lubią. Jak pomyślała, tak zrobiła. Nowa szkoła od razu jej się spodobała, była taka sama jak poprzednia, a jednak inna, ciężary do ćwiczeń były mniejsze, a i koledzy miłsi. Już po kilku dniach mróweczka miała szóstki i piątki w dzienniczku. Znalazła tam przyjaciółki, takie same jak ona – małe mróweczki. Bardzo lubiła chodzić do tej szkoły, było jej tylko przykro, gdy spotykała kolegów z poprzedniej, którzy dalej się z niej śmiali, pokazywali palcami i przezywali.

Pewnego dnia przez las szedł groźny wielkolud, wymachiwał kijem na wszystkie strony i niszczył wszystko, co było na jego drodze. Natknął się na mrowisko i kijem zaczął wiercić w nim dziury. Zmienia zadrżała, zaczęły walić się w mrowisku domy, szkoły, wszystkie mrówki z przerażeniem patrzyły, jak ich praca jest niszczona. Trzeba się było bronić, więc solidarnie wszystkie razem zaatakowały intruza. Pogryziony, jak niepyszny uciekł, gdzie pieprz rośnie. Ucieszone mrówki wróciły do mrowiska. Okazało się po chwili, że wiele domów i ulic zostało zniszczonych, a także cenne przedmioty, między innymi malutka złota korona królowej. Lament wielki zapanował w mrowisku. Przecież królowa nie może rządzić bez korony! Rozpoczęły się poszukiwania. Korony jednak jak nie było, tak nie było. Wszystkie tunele, poza jednym zostały sprawdzone. Do tego ostatniego nikt nie mógł wejść, Tunel wił się głęboko w ziemi, był bardzo wąski, ciemny, niebezpieczny. Mógł w każdej chwili się zawalić i pogrzebać na zawsze śmiałka. Nikt więc nie próbował tam wejść. Tylko mała mróweczka zdecydowała się na ten odważny krok. I po chwili już wąskim korytarzem schodziła niżej i niżej. Dookoła był mrok, czuła wilgotną ziemię. Wolno sprawdzała każdy odcinek drogi. Niczego poza ciemnością tam nie było. Jednak się nie zniechęcała, schodziła coraz głębiej. Zatrzymała się na chwile, by otrzeć pot z czoła, i wtedy zobaczyła, że coś połyskuje. Pochyliła się. Znalazła koronę. Ucieszona wracała jak na skrzydłach. Wszyscy ją podziwiali. To przecież dzięki jej odwadze królowa mogła z powrotem rządzić mrowiskiem, mrówki chodzić do szkoły, a robotnice pracować. Jesteś niezwykle dzielna – powiedziała królowa, wręczając jej order odwagi. Gratulacjom, uściskom nie było końca. A ci, którzy kiedyś się z niej wyśmiewali, teraz wstydzili się tego okropnie. Bo nie jest ważne, czy się jest dużym, czy małym; czy nosi się duże, czy małe ciężary. A co jest ważne?”

Bajki psychoterapeutyczne wytyczają nowy kierunek terapii. Bajki te są dłuższe i mają rozbudowaną fabułę. W utworach tych zawarty jest inny sposób myślenia i przez to odczuwania sytuacji lękotwórczej. Bajka psychoterapeutyczna ma następujące cele:

- zastępczo zaspokoić potrzeby, dowartościować dziecko, które jest w trudnej sytuacji;
- dać wsparcie poprzez zrozumienie, akceptację, budowania pozytywnych emocji, nadziei, przyjaźni, jaką zapewniają bajkowe postacie;
- przekazać odpowiednią wiedzę o sytuacji lękotwórczej i wskazać sposoby radzenia sobie.

Bajki psychoterapeutyczne mają za zadanie obniżyć lęk. Realizacja tych zadań dokonuje się w dziecku. Niektóre bajki przejdą, niezauważone, innymi dziecko nie zrozumie, co będzie wskazówką, że nie są to problemy ważne dla niego, a jeszcze inne bajki będzie czytało albo prosiło o ich wielokrotne powtarzanie. Będzie to znak, że dziecko tej właśnie bajki potrzebuje, że utożsamia się z jej bohaterami, że daje mu to wiele satysfakcji.

Do stosowania terapii z zastosowaniem bajek nie jest potrzebne wykształcenie pedagogiczne ani psychologiczne. Mogą po nie sięgać rodzice czy opiekunowie. Zalety ich są nieocenione, także w pracy pedagoga specjalnego, który, oprócz pokonywania podstawowych w terapii trudności, musi spojrzeć na pacjenta interdyscyplinarnie i nie może pominąć napięć i lęków nękających dzieci. Są one, bowiem przyczyną wielu innych zaburzeń.

Opracowanie: Ewa Jaworska

Literatura:

1. I. Borecka – „Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik” wyd. SBP, Warszawa 2001
2. M. Molicka – „Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii” wyd. Media Rodzina, Poznań 2002
3. M. Molicka – „Bajki terapeutyczne dla dzieci” (część 1 i 2) wyd. Media Rodzina, Poznań 2002
4. M. Molicka – „Bajki terapeutyczne dla dzieci” w: „*Grupa i zabawa*” 1999 nr 2
5. M. Pytka – „Bajka, bajkoterapia, wychowanie...” w: „*Opieka – wychowanie – terapia*” 2002 nr 4
6. G. Walczewska – Klimczak – „Co baśnie mogą dać współczesnemu dziecku” w: „*Grupa i zabawa*” 1999 nr 2