

BAJKOTERAPIA W PRZEDSZKOLU

Bajkoteria jest skierowana do dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym i polega na prezentowaniu im utworów o charakterze terapeutycznym. Za twórczynię metody bajkoterii uważa się Doris Brett, psychologa klinicznego z Australii. W 1988 r. opublikowała zbiór bajek pt. *Opowiadania (dla) Ani*. Szczególny rodzaj opowiadania. Bohaterką historyjek jest Ania, która zмага się z przeżyciami podobnymi do problemów i emocji doświadczanych przez córkę autorki, Samanthę. Wszystkie historie mają dobre zakończenie i ich zadaniem jest pomoc w niwelowaniu dziecięcych lęków. Rola bajkoterii wykracza daleko poza charakterystykę typową dla biblioterapii, gdyż jest skierowana do najmłodszych.

ZADANIA BAJKI TERAPEUTYCZNEJ:

- redukuje stany niepokoju,
- zwalcza negatywne emocje,
- motywuje do działania,
- pomaga w samodzielnym i twórczym radzeniu sobie w świecie,
- rozwija wyobraźnię i kreatywność,
- wspiera w budowaniu zasobów osobistych,
- pomaga w procesie dorastania i rozumienia siebie,
- jest bramą do dziecięcych fantazji, emocji i przeżyć,
- wychowuje i edukuje,
- oddziałuje w sposób relaksacyjny i odprężający,
- rozbudowuje świat wartości,

- rozbudza zainteresowania czytelnicze,
- daje wsparcie przez akceptację,
- rozbudowuje zasób słownictwa.

Słowo „terapia” jako człon pojęcia „bajkoterapia” jest związane z leczeniem, a co za tym idzie – wymaga najpierw postawienia diagnozy określonego zaburzenia, później zaplanowania całej terapii i jej realizacji zmierzającej do osiągnięcia zdrowia pacjenta. Z pedagogicznego punktu widzenia postrzega się tę metodę jako opartą na procesie edukacyjnym, która ma pomóc w radzeniu sobie z trudną sytuacją, a zmiany w dziecku dotyczą zachowania i uczuć.

Główne jej zadanie koncentruje się na wzmocnieniu i wzbogacaniu zasobów osobistych.

Zasoby osobiste tworzą się na fundamencie poprzednich doświadczeń, które kształtuje się poprzez relację ze środowiskiem. Możemy je nabyć poprzez doświadczenia, a także dzięki procesowi naśladownictwa i identyfikacji. Bajka terapeutyczna odgrywa tutaj specjalną rolę, gdyż może kompensować braki środowiska dziecka, w którym ono wzrasta, i rozwijać jego zasoby osobiste poprzez doświadczanie historii bohaterów i przeżywanie ich w świecie wyobraźni. Stają się one wiedzą, umiejętnościami, pozytywnym doświadczeniem – wszystkim tym, co składa się na osobowość, a co pomaga skutecznie radzić sobie z przeciwnościami. Bajka w bajkoterapii to każdy utwór literacki, taki jak baśń, bajka czy opowiadanie.

ROLA BAJKI TERAPEUTYCZNEJ

Warto sięgać po bajkę terapeutyczną doraźnie, kiedy dostrzegamy w grupie lub pomiędzy dziećmi sytuację, która może być dla dziecka lub grupy problematyczna, np. kiedy któreś z dzieci jest niepełnosprawne lub zapada na jakąś chorobę, kiedy któreś z dzieci spodziewa się rodzeństwa, kiedy kogoś czeka

pierwszy lot samolotem i się tego obawia, kiedy dziecko zaczyna przejawiać strach np. przed końmi, a zbliża się wycieczka do gospodarstwa agroturystycznego. Wykorzystując bajkę terapeutyczną, udzielamy wsparcia nie tylko dziecku, które boryka się z problemem, lecz także całej grupie, która buduje w sobie umiejętności niezbędne do zrozumienia i wsparcia. Bajkę terapeutyczną możemy wykorzystać również jako wsparcie rozwoju emocjonalnego, np. bajkę o gniewie przy okazji jakiejś awantury w grupie dzieci, bajkę o zazdrości, kiedy jedno z dzieci przynosi oryginalną zabawkę do przedszkola, bajkę o nudzie, przyjaźni, miłości, tęsknocie itp.

KIEDY WARTO SIĘGNAĆ PO BAJKĘ?

Warto wykorzystać to narzędzie jako wsparcie w relaksacji i odprężeniu dziecka, czy też całej grupy. Wyciszenie dzieci bywa niekiedy nie lada wyzwaniem, a pierwsze podjęte próby mogą okazać się frustrujące. Współczesnym dzieciom niełatwo przychodzi wejście w stan spokoju, dlatego spróbujmy wykorzystać bajkę terapeutyczną jako technikę małych kroków, czyli krótkich opowieści. Pierwsze relaksacje dzieci rozpoczynamy od 30-sekundowych cykli łagodnej opowieści w akompaniamencie spokojnej muzyki. Później stopniowo wydłużamy czas odprężenia, dochodząc do kilkuminutowej wprawy, chwaląc maluchy i podkreślając, że relaks to dla nich najtrudniejsze zadanie i coraz lepiej sobie z nim radzą.

LITERATURA

- Bettelheim B., Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 1996.
- Bełtkiewicz D., Bajkoterapia jako skuteczna forma profilaktyki i terapii wobec przejawów naruszania praw dziecka, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2014, vol. 13, nr 4.
- Borecka I., Biblioterapeuta w poszukiwaniu tożsamości zawodowej, Wydawnictwo Silesia, Wrocław 1997.
- Chamera-Nowak A., Bajka jak lekarstwo, czyli bajkoterapia w edukacji i wychowaniu, „Bajkoterapia w bibliotece”, dodatek do „Poradnika Bibliotekarza”, nr 1, 2015.
- Molicka M., Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2002.
- Molicka M., Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2011.