

ROZDZIAŁ 4

ROLA BAJEK W PROCESIE WSPIERANIA ROZWOJU I TERAPII DZIECI

AGNIESZKA LASOTA, EDYTA KLIMOWSKA-BOBULA

Streszczenie

Bajkoterapia to jedna z najcenniejszych i zarazem najprostszych metod wykorzystywanych przez psychologów, pedagogów, a także rodziców w procesie terapeutycznym i wspierającym prawidłowy rozwój dzieci. W prezentowanym rozdziale autorki przybliżają rolę bajek ze względu na ich funkcje: edukacyjną, terapeutyczną i relaksacyjną. Bajkoterapia symbolicznie zaspokaja potrzeby dzieci. Tworzenie i opowiadanie bajek przez osoby dorosłe powinno być więc odpowiedzią na konkretne problemy podopiecznych. Poprzez bajki dorośli w bezpieczny sposób pokazują małym odbiorcom, jak można wpływać na zmianę swojego sposobu myślenia, postaw czy emocji.

SŁOWO WSTĘPNE

Zarówno małe dziecko, jak i dojrzewający nastolatek najczęściej przez swoje zachowanie wyrażają i prezentują własne potrzeby, emocje, pokazują dorosłym, w jaki sposób odbierają i interpretują rzeczywistość. Problemy rodzinne, kłótnie czy rozwód rodziców, dysfunkcje i patologie w rodzinie, takie jak przemoc czy alkoholizm, problemy rówieśnicze, a nawet pozornie pozytywne sytuacje i zdarzenia, jak pojawienie się rodzeństwa czy zmiana szkoły, mogą wywołać u dziecka poważny kryzys, z którym trudno mu sobie poradzić. Im młodsze dziecko, tym trudniej mu rozpoznać oraz nazwać własne emocje i odczucia, zdefiniować potrzeby, a tym bardziej odnaleźć odpowiednie i efektywne możliwości rozwiązania swoich problemów. W przypadku zaś, gdy dziecko nie ma oparcia w najbliższych, rodzicach, nauczycielach, rówieśnikach, problemy się nawarstwiają i niezębna staje

się pomoc psychologiczna. Czasem rodzice dostrzegają niepokojące sygnały, zgłaszają nauczycielom, że „coś jest nie tak”, widzą zmianę zachowania swojej pociechy, jednakże nie potrafią dotrzeć do dziecka i szczerze z nim porozmawiać. Najczęściej to nauczyciele sugerują rodzicom, żeby udali się z dzieckiem do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Terapeuta zaś w zależności od problemu może zaproponować pracę indywidualną lub grupową. Bardzo skuteczna okazuje się praca w grupie socjoterapeutycznej, ponieważ dzięki niej dziecko dostrzega, że rówieśnicy mają podobne problemy, przeżywają podobne emocje i tak samo jak ono nie potrafią sobie z tym same poradzić.

BAJKOTERAPIA

Terapia poprzez czytanie i opowiadanie bajek jest cenną metodą wspomaganie i oddziaływania terapeutycznego. Odpowiednio dobrana do wieku i problemu treść bajki jest skuteczną formą pracy profilaktycznej i terapeutycznej we wszystkich okresach rozwojowych dziecka aż do adolescencji. Pomaga dziecku w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Często jednak dorośli nie zdają sobie sprawy, iż zdarzenia i sytuacje wywołujące u malucha lęk i negatywne emocje stanowią element jego naturalnego rozwoju w danym okresie ontogenezy i są związane z nabywaniem przez dziecko nowych doświadczeń. I tak, dzieci we wczesnym dzieciństwie odczuwają lęk przed obcymi oraz przed rozłąką z matką; przedszkolaki boją się ciemności, potworów, śmierci rodziców czy nieznanymi zwierząt; dzieci w wieku szkolnym zaś czują największy lęk przed szkołą, nauczycielem, odrzuceniem przez grupę rówieśniczą. Młodzież natomiast bardzo pragnie być traktowana jak dorośli, a jej silny egocentryzm poznawczy i emocjonalny wpływa na naturalne lęki związane z samotnością, odrzuceniem, nieodnalezieniem drugiej połówki, niezrozumieniem przez innych. Nawet u ludzi dorosłych w rozwój społeczno-emocjonalny jest wpisany lęk przed chorobą dzieci czy przed utratą pracy.

Bajkoteria to bardzo skuteczna metoda radzenia sobie z dziecięcymi problemami, łatwa do realizacji, dlatego też zyskuje coraz większą popularność na świecie. Jest wykorzystywana przez rodziców, nauczycieli, pedagogów oraz terapeutów. Bajki opowiadane dzieciom mogą pełnić różne

funkcje i w zależności od funkcji możemy wykreować bajki spełniające różne role:

- psychoedukacyjną,
- psychoterapeutyczną,
- relaksacyjną.

Bajki te wspierają dziecko w rozwoju, a także służą terapii, modyfikacji, zmianie obrazu siebie, świata i redukcji przykrego napięcia emocjonalnego (Molicka, 2003).

1) BAJKI PSYCHOEDUKACYJNE

Celem bajek psychoedukacyjnych jest wspieranie rozwoju dzieci. Dostarczają one dzieciom wiedzy, której jeszcze nie posiadają, a która pozwala im stosować różne, bardziej zaawansowane strategie poznawcze umożliwiające konstruktywne radzenie sobie z trudnymi emocjami. Pośrednio wpływają na zmianę zachowania obecnego lub prezentowanego w przyszłości. Treść bajki psychoedukacyjnej ukazuje pewien wzór zachowania, który warto naśladować. Bohater bajki zawsze zostaje doceniony, nagrodzony za zachowanie, które prezentuje.

Bajki psychoedukacyjne są przede wszystkim nastawione na zmianę postaw dzieci. Uczą je, jak powinny się zachować w określonej sytuacji. Uczą, że warto być koleżeńskim, miłym, warto pomagać, uczą, jakie zachowania sprawiają przykrość innym. Dzięki takim bajkom zostaje utrwalony schemat pozytywnego, prawidłowego zachowania. Ich bohaterami mogą być osoby, ale także zwierzęta, rośliny czy nawet przedmioty. Przykładem bajek, w których postaciami głównymi są zwierzęta czy przedmioty, jest bajka o mrówce (Molicka, 2002), która początkowo była obiektem pośmiewiska i drwin z powodu swojej odmierności, a ostatecznie dzięki swojej inności stała się bohaterką, czy bajka o przyjaźni między ołówkami (Molicka, 2002) lub pomiędzy pomocami dydaktycznymi jak globus i mapa (Koziatek, 2007).

Bajki psychoedukacyjne wpływają na poszerzenie wiedzy oraz zmiany postaw małych odbiorców. Oddziałują pozytywnie i wspomagająco, po pierwsze, osuwając dzieci z sytuacjami przykrymi, z którymi spotykają

się w codziennym życiu, po drugie zaś, opisując bohaterów i sytuacje w sposób jasny i zrozumiały. Odbiorcy zapoznają się z treścią myśli bohaterów, doświadczanymi przez nich emocjami (często nazywanymi wprost) oraz ich zachowaniami. Niezmiernie ważne jest również pokazanie wzorca pozytywnego myślenia o danym problemie oraz konstruktywnego sposobu zachowania, zmniejszającego lub całkowicie eliminującego doświadczane uprzednio negatywne emocje. Pod wpływem projekcji dokonujących się podczas słuchania bajek dzieci zaczynają uruchamiać procesy poznawcze i motywacyjne prowadzące do poczucia sprawstwa¹.

2) BAJKI PSYCHOTERAPEUTYCZNE

O ile celem bajek psychoedukacyjnych jest wspomaganie rozwoju dzieci, umożliwienie im lepszego zrozumienia siebie i otaczającego je świata, a treść opowieści oddziałuje głównie na sferę poznawczą (na zmianę myślenia i postawy), o tyle zadaniem bajek psychoterapeutycznych jest przede wszystkim wywołanie zmiany w sferach emocjonalnej i osobowościowej. Bajki psychoterapeutyczne kompensują niezaspokojone potrzeby, modyfikują sposób myślenia i zachowania, wpływają na budowanie bardziej pozytywnego obrazu siebie i świata. Uczą, jak można poradzić sobie w sytuacjach trudnych, wywołujących lęk, niepokój czy poczucie zagrożenia u dziecka. Aby bajka psychoterapeutyczna spełniła swoją funkcję, powinna być zakorzeniona w konkretnej sytuacji dotyczącej dziecka.

Według Marii Molickiej (2003) celem bajki psychoterapeutycznej jest pomoc w odkryciu własnego poczucia skuteczności, która daje wiedzę o rzeczywistości, o sytuacjach trudnych, a przede wszystkim uczy efektywnych sposobów radzenia sobie z nimi. Treść bajki oswaja dziecko z tą sytuacją, daje mu możliwość skonfrontowania emocji bohaterów z własnymi, pozwala zwerbalizować problem i doświadczane emocje, a także daje nadzieję na pozytywne zakończenie sytuacji trudnej. Wpływa na budowanie i rozwijanie zasobów poznawczych, emocjonalnych, społecznych i moralnych dziecka. Bajka terapeutyczna może pomóc dziecku w skutecznym

¹ Godne polecenia są pod tym względem bajki *Boję się* (1984) Małgorzaty Musierowicz czy *Na pewno ci się uda!* (2003) Sabine Kalwitzki.

radzeniu sobie z codziennymi trudnymi sytuacjami. Są to sytuacje związane z lękiem rozwojowym (przed ciemnością, burzą, śmiercią, zwierzętami, separacją), lękiem wywołanym przez wcześniejsze negatywne doświadczenia (pobyt w szpitalu, spotkanie z kimś obcym, budzącym strach²) bądź lękiem przed nabywaniem nowych doświadczeń przez dziecko (pójście do przedszkola, do szkoły³, powiększenie rodziny, pojawienie się rodzeństwa itp.). Bajki terapeutyczne powinny odnosić się również do niezaspokojonych potrzeb dzieci. Zdaniem Marii Molickiej brak miłości i przynależności rodzi silny lęk przed porzuceniem, odrzuceniem, więc w bajce psychoterapeutycznej bohater powinien otrzymać niespodziewaną, bezinteresowną miłość. Dla dzieci z niezaspokojoną potrzebą poczucia bezpieczeństwa, treść bajki musi opierać się na zbudowaniu przekonania, że obok bohatera jest ktoś zawsze gotowy do niesienia pomocy, kto czuwa i nie pozwoli wyrządzić mu krzywdy. Bohater może także zostać obdarzony nadludzką mocą, aby poczuł siłę i był podziwiany przez innych.

W naszym przekonaniu bajki psychoterapeutyczne nie zawsze muszą być długie. Można zaproponować dzieciom króciutką opowieść podkreślającą moc działania i sprawczość bohatera.

Oto przykład krótkiej bajki psychoterapeutycznej⁴:

Chłopiec rozsypywał wokół swego łóżka okruszki chleba.

Tata zapytał go zdumiony: „Co ty wyprawiasz?”

Syn odpowiedział: „Zabezpieczam łóżko przed tygrysami”.

Na to odpowiedział mu tata: „Przecież tutaj nie ma tygrysów”.

Chłopiec uśmiechnął się i odparł: „No właśnie, prawda, jaki mój pomysł jest skuteczny?”

Oczywiście bajka ta najlepiej posłuży dzieciom w wieku przedszkolnym lub młodszym szkolnym. Przedszkolakom, które są na etapie myślenia magicznego, warto będzie opowiedzieć bajkę o cudownym talizmanie, który chroni bohatera przed smutkiem spowodowanym lękiem separacyjnym

² Np. Kathleen W. Zoehfeld, *Nie rozmawiaj z nieznajomymi, Puchatku* (2000).

³ Np. Paulette Bourgeois, *Franklin idzie do szkoły* (2005); Gail Herman, *Mały dinozaur idzie do szkoły* (1998).

⁴ Jest to zmodyfikowana bajka (A. Lasota) na podstawie krótkiej przypowieści pt. *Skuteczność*, w: *Drogocenna Perła. Zbiór przypowieści...*, zebranych przez B.K. Peczeko (1993).

w przedszkolu, lub o tym, jak można zaprzyjaźnić się z potworem, który co noc przychodzi do jego łóżka.

U starszych dzieci lepszym mechanizmem obronnym wykorzystywanym w bajkach jest racjonalizacja problemu czy przeniesienie. Bohater bajki powinien być w podobnym wieku, jednak można zmienić jego płeć, a z pewnością imię, by nie było bezpośredniej projekcji na dziecko. Treść powinna dotyczyć problemu przypominającego ten, z jakim boryka się dziecko. Bohater zatem może mieć problemy podobne do dziecięcych i rozwiązywać je za pomocą takich samych środków, jakie są dostępne w świecie dziecka. W przypadku dzieci w wieku szkolnym magiczne przedmioty nie powinny być narzędziami stosowanymi do rozwiązania problemu, choć w bajce mogą występować. Miejsce akcji nie ma większego znaczenia, istotne jest jednak to, by prawa, reguły i normy odpowiadały rzeczywistym zasadom społecznym i moralnym, z którymi dziecko spotyka się w codziennym życiu. W bajce psychoterapeutycznej istotne jest, by rozpoznawać, nazywać emocje, jakie przeżywa bohater. Aby obniżyć napięcie emocjonalne związane z poruszonymi trudnymi emocjami, warto wprowadzać elementy humorystyczne. Bardzo ważne jest, żeby bajka zawsze kończyła się pozytywnie, a bohater znalazł skuteczny sposób rozwiązania problemów i poradził sobie z lękiem i nieprzyjemnymi uczuciami.

Bajki psychoterapeutyczne znajdują zastosowanie w sytuacjach trudnych emocjonalnie, po przeżyciach kryzysowych (np. pójście dziecka do przedszkola) czy traumatycznych, takich jak np. separacja rodziców, śmierć ulubionego zwierzątka, choroba w rodzinie czy śmierć najbliższych. Godne polecenia są bajki Linde von Keyserlingk, które dotyczą bardzo trudnego tematu, jakim jest śmierć bliskich. Przeżycia dzieci w okresie żałoby są dość często bagatelizowane przez dorosłych („ono jest za małe, by coś rozumieć”). Dorosli nie wiedzą, jak mają rozmawiać z dziećmi na temat umierania. Co im powiedzieć, jak pomóc zrozumieć emocje, których doświadczają? Jest to niezwykle trudne, gdyż często dorosły sam jest pogrążony w żałobie i nie dostrzega potrzeb dzieci. Wtedy dobrym sposobem może być wykorzystanie bajki, której treścią jest śmierć. Pozwoli ona zrozumieć dziecku, że takie sytuacje się zdarzają, że nie jest osamotnione, ma prawo przeżywać i czuć te emocje, których właśnie doświadczają (smutek, ale też, np. żal czy złość na osobę zmarłą). Wybitną polską autorką

bajek psychoterapeutycznych jest wspomniana już Maria Molicka (1999, 2002). Nowe rozwiązania wciąż aktualnych problemów, doświadczanych na co dzień przez dzieci, proponuje pisarka Elżbieta Śnieżkowska-Bielak⁵ (2015). Akcja jej bajek toczy się w świecie przyrody (łąka, las, pole), a bohaterami są zwierzęta.

Poprzez bajki psychoterapeutyczne dzieci otrzymują przede wszystkim wsparcie emocjonalne. Czytając bajki, dajemy im poczucie, że problemy, których doświadczają, dotyczą nie tylko ich, ale też innych. Pokazujemy, że ludzie podobnie czują, myślą, podobnie się zachowują. Bajki psychoterapeutyczne pozwalają dzieciom na konfrontację z problemem, ekspresję własnych emocji, myśli i słów, porównanie z bohaterem bajki, szukanie podobieństw i różnic, wreszcie na obniżenie napięcia emocjonalnego czy budowanie poczucia zaufania do siebie (poczucia sprawstwa – dam sobie radę – pozytywnego obrazu siebie) i do innych (poproszę o pomoc nauczycielkę, kolegę, opowiem mamie, co czuję). Poprzez bajki psychoterapeutyczne zmienia się schemat myślenia dziecka – poszukuje ono nowych rozwiązań problemu, lepiej go rozumie, potrafi go nazwać i ma nadzieję na pozytywne zakończenie.

3) BAJKI RELAKSACYJNE

A teraz proszę Cię, abys przez chwilę odpoczął, zrelaksował się. Zamknij oczy. Nie myśl o niczym. Niech Twoje myśli płyną spokojnie, oddychaj powoli i głęboko.

Główną funkcją bajek relaksacyjnych jest zmniejszenie napięcia emocjonalnego, obniżenie intensywności negatywnych emocji, wyciszenie, rozluźnienie podczas treningu relaksacyjnego z wykorzystaniem wyobraźni, podczas odwoływania się do treści bajki. Trening relaksacyjny jest metodą pracy terapeutycznej lubianą zarówno przez dzieci w różnym wieku, jak i przez terapeutów. Istotna jest jednak modyfikacja treningów

⁵ Autorka w bajkach psychoterapeutycznych porusza takie problemy, jak lęk przed przedszkolem, chorobą, śmiercią w rodzinie, odrzuceniem. Treścią bajek psychoedukacyjnych jej autorstwa jest: brak umiejętności dzielenia się, brak empatii, zbyt duże zaufanie do obcych, brak tolerancji, egoizm, naruszanie osobistych granic.

i dopasowanie ich do wieku oraz potrzeb uczestników. Trening z wykorzystaniem bajki relaksacyjnej można przeprowadzić indywidualnie lub w małych grupach. Ważne, by było to spokojne miejsce, w którym dzieci mogą się wyciszyć. Częstym błędem popełnianym w szkołach przez nauczycieli/ pedagogów podczas wykorzystywania bajki relaksacyjnej jest nieodpowiedni czas (np. pod koniec lekcji, kiedy dzwonek na przerwę jest sygnałem do zakończenia treningu relaksacyjnego). Warto wziąć pod uwagę wszelkie sytuacje i czynniki mogące negatywnie wpływać na przebieg treningu relaksacyjnego (np. na drzwiach klasy czy pokoju można przykleić kartkę z informacją, że odbywa się relaksacja i prosimy, by nie wchodzić, nie pukać, nie przeszkadzać). Należy pamiętać, że treningu nie musimy przeprowadzać wyłącznie na leżąco, dzieci mogą siedzieć. Ważne, by przyjęły dowolną, w miarę wygodną pozycję na krześle. Małe dzieci mogą usiąść na podłodze na dywanie, poduszkach czy matach. Dobrym pomysłem jest prośba o zamknięcie oczu – dzieci nie będą się rozpraszać, skupią się na głosie osoby prowadzącej, bardziej pobudzą wyobraźnię. Należy zwracać dzieciom uwagę na oddech, by był spokojny, równy, kontrolowany. Głównym celem treningu relaksacyjnego jest obniżenie napięcia emocjonalnego, lepsza świadomość sygnałów płynących z własnego ciała, lepsza praca organizmu (dotlenienie, wyciszenie, uspokojenie, ukojenie), poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego, rozwój większego zaufania do siebie, a także wyobraźni, twórczości i elastyczności myślenia.

Pracując z dziećmi, warto podczas treningu relaksacyjnego wykorzystać muzykoterapię. W naszym przekonaniu połączenie relaksacji z cichą, spokojną muzyką i wizualizacją jest najlepszą metodą obniżenia napięcia emocjonalnego w pracy z grupą socjoterapeutyczną. Muzyka jest środkiem, który znacznie ułatwia osiągnięcie zamierzonych celów w terapii. Należy ją dopasować do celu, jaki chcemy osiągnąć. Muzyka szybka, głośna czy dynamiczna będzie działać aktywizująco, pobudzać sferę poznawczą. Muzyka spokojna, wolna będzie oddziaływać uspokajająco na osoby przeżywające niepokój, dlatego ogromne znaczenie ma sposób prowadzenia zajęć, dobór utworów i ich zestawienie.

Muzykoterapia to niejęzykowa forma psychoterapii, dlatego podobnie jak inne formy terapii daje możliwość przeżywania, odreagowywania

negatywnych emocji i zdystansowania się od problemów, z jakimi dziecko spotyka się na co dzień.



Schemat 1. Korzyści płynące z muzykoterapii

Źródło: opracowanie własne A. Lasota

Bajkoterapia polega na świadomym wykorzystywaniu wyobraźni jako bezpiecznego miejsca, w którym dziecko odnajduje różne możliwości rozwiązywania codziennych problemów, pokonywania przeszkód, osiągania wyznaczonych celów. Dzięki bajce relaksacyjnej dziecko może przenieść się do bezpiecznego miejsca oraz zmniejszyć intensywność nagromadzonych negatywnych emocji, a przez wizualizację inspirujemy, zachęcamy dzieci do odkrywania i rozwijania własnego wewnętrznego świata.

Bajka relaksacyjna opiera się na wizualizacji. To oznacza, że silnie odwołuje się do wyobraźni dziecka. Akcja bajki toczy się w miejscu opisywanym jako spokojne, przyjazne i bezpieczne, jest statyczna, wszystko dzieje się powoli. Bohater głównie obserwuje i przeżywa to, co widzi. Wyobrażenia opierają się na zmysłach: słuchu (dziecko wyobraża sobie, że słyszy śpiew ptaków, szum morza, wiatr), wzroku (widzi kwiaty, ogród, pole, łąki, wodę, niebo) oraz dotyku (czuje miękką chmurę, różę, która ma kolce) czy smaku (np. owoców). Czas opowiadania czy czytania bajki należy dostosować do wieku i potrzeb dzieci. Istotne znaczenie ma postawa

osoby opowiadającej bajkę – sama powinna być wyciszona, mówić głosem cichym, spokojnym, bez pośpiechu.

Przykładem bajki relaksacyjnej opartej na wizualizacji skierowanej do dzieci w wieku przedszkolnym może być fragment bajki o słonku Marii Molickiej (1999):

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.

Dla dzieci w wieku szkolnym można zaproponować wizualizację pt. Ścieżka autorstwa Jennifer Day (1997, s. 66), często nazywaną przez terapeutów drzewem kłopotów⁶.

Wyobraź sobie ścieżkę, taką jaką chcesz: szeroką lub wąską, krętą lub prostą, wzdłuż strumienia lub plaży, polną lub leśną. Idź teraz tą ścieżką, aż dojdiesz do wysokiego drzewa z mnóstwem gałęzi. To Drzewo Kłopotów, na którym wiszą wszystkie twoje zgrzyoty. Stań na chwilę spokojnie, a potem zacznij zdejmować z siebie wszystkie strapienia, nawet te najmniejsze, wieszając je na gałęziach... Nie zapomnij tylko o żadnym!... Teraz zawróć swoją ścieżkę. Jeśli są na niej jakieś kamienie, gałązki czy inne przeszkody, zatrzymuj się przy każdej z nich i odrzucaj je na bok. Obdarz je całą miłością, która zagościła

⁶ Wizualizacja ta była wielokrotnie wykorzystywana i modyfikowana przez A. Lasotę w pracy psychologicznej w Ośrodku Wsparcia Dziennego w Krakowie. Autorka potwierdza, że jej stosowanie w znacznym stopniu przyczyniało się do pozytywnej zmiany w sferze emocjonalno-społecznej uczestników grupy terapeutycznej.

w sercu, ale potem idź dalej. Wkrótce dotrzesz do swojej ulubionej furtki, okolonej pięknymi kwiatami. Rozkoszuj się ich zapachem, z wolna uchylając furtkę. Za nią rozpościera się najpiękniejszy ogród, jaki kiedykolwiek widziałeś. Jest dokładnie taki, jaki sobie wymarzyłeś, i cały do twojej dyspozycji... Mieni się jaskrawymi i pięknymi kolorami. Świeci promienne słońce, ptaki śpiewają na twoje powitanie, a ty czujesz się bezpiecznie i spokojnie... Rozejrzyj się przez chwilę po ogrodzie... (Tutaj przerwij na kilka minut albo na czas, który nie pozwoli dzieciom na dekoncentrację.)

A teraz, zanim stąd wyjdziemy, chcę, żebyś podziękował ogrodowi za to, że jest tutaj dla ciebie, taki cudowny. Pamiętaj o tym, że zawsze na ciebie czeka, ilekroć go zapragniesz...

Autorka w swojej książce zaproponowała cały cykl wizualizacji opartych na drzewie kłopotów, tak by treści bardziej odpowiadały problemom czy trudnościom podopiecznych. W *Jesionie* dziecko zastanawia się nad ważnym pytaniem, które chciałoby zadać mądrymu drzewu, *Chmurki* i *Magiczny dywan* rozwijają wyobraźnię, pobudzają twórcze myślenie oraz uspokajają i dają poczucie bezpieczeństwa, a *Mali uzdrowiciele* to bardzo przydatna wizualizacja w sytuacji choroby dziecka.

Innym przykładem wizualizacji zastosowanej podczas treningu relaksacyjnego jest *Róża* (Sawicka-Kalinowska, Worobiej, 1998, s. 100), która może być wykorzystywana w terapii dzieci agresywnych, odrzucanych, nie lubianych, ale też nieśmiałych.

Usiądź wygodnie... Zamknij oczy... Wyobraź sobie, że jesteś krzakiem róży. Jest pełnia lata. Masz świetne warunki do rozwoju. Ziemia jest żyzna i wilgotna; świeci słońce i ogrzewa cię swymi promieniami. Rośniesz i rozwijasz się coraz bardziej. Twoje liście mają kolor soczystej zieleni, są dorodne i zdrowe. Wypuszczasz pączki, których płatki rozchylają się. Jesteś w pełni rozkwitu. Delikatny zapach twoich kwiatów wabi wielu przechodniów. Wszyscy cię podziwiają, ale każdy boi się twoich kolców... Ty jednak potrzebujesz bliskości osób, którym się podobasz, chcesz, by cię dotykały, upajały się twoim zapachem... Wyobraź sobie, że zostałeś obdarzony mocą, która spowoduje, że twoje kolce uschną,

*a cały krzak pozostanie równie piękny, jak był... Odrzucasz kolce...
Teraz jesteś bezpieczny dla innych, każdy może cię dotknąć.*

Po wizualizacji można z dzieckiem porozmawiać, w jakich sytuacjach kolce pojawiają się u niego i jak się ich pozbyć.

Możemy również skorzystać z wizualizacji *Miejsce, które lubisz* Violetty Południak (1998, s. 136) i przenieść dzieci w wyobrażone miejsca, zapewniające im poczucie bezpieczeństwa, czy *Wehikuł czasu* Agnieszki Czerwińskiej (1998, s. 118), dający dziecku możliwość stworzenia bezpiecznego wyimaginowanego obrazu swojej przyszłości.

W przypadku wizualizacji, których celem nie jest wspieranie rozwoju, umacnianie go, lecz funkcja stricte terapeutyczna, godne polecenia są krótkie wizualizacje autorstwa Jennifer Day (1997). W sytuacji strachu przed potworami u przedszkolaków można w łatwy sposób oswoić lęk poprzez zamknięcie go w swojej dłoni. W przypadku silnego lęku nerwowego treścią wizualizacji staje się szklanka wody – dziecko wypija rozpuszczony w niej lęk – a irracjonalne lęki zostają zamienione w chmurę, która się rozplywa.

W sytuacji niskiego poczucia własnej wartości dziecka/ nastolatka, poczucia osamotnienia czy odrzucenia, warto wykorzystać wizualizację opartą na bliskości drugiego człowieka, jak w tej opowieści autorstwa Agnieszki Lasoty:

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w przepięknej dużej kolorowej kuli. Jest ona tak duża jak chmura na niebie. Wypełnia się twoim ulubionym zapachem i kolorem. Jest Ci tam dobrze i miło. Czujesz się spokojny, wyciszony. A teraz możesz zaprosić do wnętrza tej kuli, osobę, którą lubisz TY, albo uważasz, że ona lubi Ciebie. (W sytuacji, gdy wiemy, że dziecko wcześniej nie zaprosiło żadnej osoby, możemy zaproponować modyfikację w postaci słów: Może to być człowiek lub zwierzę). Może to być mama, tata, ktoś z rodziny, koleżanka, kolega, a może przyszedł Ci do głowy ktoś, o kim wcześniej nie pomyślałeś. Tylko Ty i ta osoba. Wyobraź sobie, jak miło jest przebywać w jej towarzystwie. Jak rozmawiacie, śmiejecie się, jest miło i przyjemnie. A teraz podziękuj jej za wspólne spędzenie tych miłych chwil. I pomyśl,

że zawsze jak tylko będziesz mieć ochotę, możesz Ją znów zaprosić do tego miejsca ponownie.

Proponując dzieciom wizualizację, należy pamiętać, że dla nich odkrywanie samego siebie, swojego ciała, wsłuchiwanie się we własny organizm stanowi wielkie przeżycie, o którym warto porozmawiać po zakończonej relaksacji.

ZAKOŃCZENIE

Bajkoterapia pełni w rozwoju małego dziecka nieocenioną rolę zarówno wspierającą, jak i terapeutyczną. Celem bajki psychoedukacyjnej jest dostarczenie dziecku wiedzy, która pozwoli mu na zmianę orientacji poznawczej dotyczącej problemu, a więc na poznanie strategii pozwalających ograniczyć negatywne skutki występujących w codziennym życiu trudnych sytuacji. Bajka psychoterapeutyczna pomaga w zmianie postrzegania problemu, umożliwia ekspresję trudnych emocji, sprzyja odbudowie obrazu siebie, w sposób symboliczny zaspokaja potrzeby dziecka. Bajka relaksacyjna jest tworzona i opowiadana dzieciom z myślą o bezpiecznym, łatwym sposobie obniżenia napięcia emocjonalnego i odreagowania trudnych emocji i odczuć.

Poprzez czytanie i opowiadanie bajek wspieramy rozwój dzieci, poszerzamy ich wiedzę, otwieramy je na inne możliwości rozwiązania problemu, ukazujemy inny sposób myślenia czy działania. Bajki pozwalają bezpiecznie rozpoznawać, nazywać i kontrolować trudne emocje, a przede wszystkim uświadamiają, jak ważne są właściwe relacje z innymi ludźmi. Tworzenie i opowiadanie bajek będących odpowiedzią na konkretne potrzeby swojego dziecka może być dobrą okazją nie tylko do edukacji czy terapii, ale również do budowania i pogłębiania więzi między rodzicem a maluchem. Nie potrzeba specjalnych umiejętności, by powstała odpowiednia bajka czy baśń. Zachęcamy do tworzenia i opowiadania bajek będących odzwierciedleniem sygnalizowanych potrzeb dzieci. Przykładem takiej bajki jest *Bajka o Parole*, która została napisana przez Edytę Klimowską-Bobulę dla jej syna.

Bajka o Parole

Za wielką górą
Za ogromną rzeką
Może całkiem blisko
Albo daleko
Żył sobie chłopiec
Parole zwany
Dlaczego
Bo strasznie był rozgadany...

Mieszkańcy wioski do dziś pamiętają czas, w którym to się zaczęło. Letni, ciepły dzień dobiegał końca, zmęczeni pracą ludzie wracali ze swych pól, pszczoły z dzbanami ciężkimi od nektaru lądowały przed kolorowymi ulami i tylko słońce pracowicie malowało jabłka na jabłoniach, kiedy rozległ się krzyk tak ogromny, że słońce, nie kończąc swojej pracy, przetoczyło się za horyzont i nagle nastąpiła ciemność...

Zaniepokojeni mieszkańcy nie wiedzieli, jak szukać drogi do swoich domów. Pszczoły myliły ule z psimi budami, psy ze skowytami wybiegały ze swych domków zaskoczone obecnością niecodziennych gości i w całej wiosce zapanował chaos. Do tej pory życie w okolicy toczyło się spokojnym, ustalonym od początków świata rytmem. Najpierw słońce wschodziło na niebo, budząc po kolei: koguty, kury, psy i ludzi, później wszyscy udawali się do swoich obowiązków, po czym – w towarzystwie zachodzących promieni – kończyli pracę, zasiadali przed chatami i obserwowali, jak złotoczerwona tarcza chyli się do snu, a na niebo wychodzi księżycowy orszak. Ludzie zadzierali głowy wysoko, wysoko i uśmiechali się do gwiazd, a te mrugały do nich i pozdrawiały ze wszystkich stron nieba.

– Kto tak krzyczy – zastanawiali się zaskoczeni mieszkańcy. – Głósik niby niewinny, cieniutki, ale tak donośny, że nie wiadomo, czy słońce będzie chciało nadal barwić owoce. A co się stanie, kiedy i księżyc nie zechce się pojawić?

Postanowili więc udać się w miejsce, z którego rozlegał się głos, i tak trafili do chaty... Jakież było zdziwienie, kiedy okazało się, że dźwięki wydobywają się z ust maleńkiego chłopca.

– Maluch jest głodny – zgodnie stwierdzili i doradzili kobiecie, by nakarmiła swoje dziecko, co też uczyniła. Ale kiedy tylko odsunęła je od piersi, znowu zaczęło płakać, więc na powrót zaczęła karmić. Kiedy poczuła, że malec jest już syty, delikatnie uniosła go, uśmiechnęła się i rzekła:

– I jak ja mam ci dać na imię?

– Parole – rozległ się głos.

Matka i wszyscy mieszkańcy z niedowierzaniem przetarli oczy.

– Parole – powtórzył nowo narodzony chłopczyk i nie było to jedyne słowo wypowiedziane tego bezgwiezdnego wieczoru. Bo trzeba wam wiedzieć, że zaskoczenie ludzi było tak ogromne, że tym razem zapomnieli o pozdrowieniu gwiazd. Nie oglądali spektaklu przybycia księżycowego orszaku, tylko stali i zachwycali się nową gwiazdą – gadającym chłopcem. A ten, widząc podziw w ich oczach, nie krzyczał, tylko wypowiadał kolejne słowa.

*Jak wspaniale być słuchanym
Najważniejszym dla swej mamy
W ciepłych rękach kołysanym
Kolebanym, miłowanym...*

Mijały lata. Parole rósł w atmosferze podziwu i powszechnego szacunku, wokół niego było gwaro i wesoło, gdyż zawsze miał wiele do powiedzenia. Mówił tak dużo i głośno, że czasami zapominał, co powiedział przed chwilą. Prawie w ogóle nie miał czasu, by wysłuchać innych. Czasami mama prosiła:

Synku, przynieś mi wody, pozamiataj podwórko.

Ale Parole zajęty rozmową z kolegą, nie słyszał...

Słońce i gwiazdy mrugały do niego, szepcząc:

– Parole, spójrz, jaki świat jest ciekawy.

Ale on nie mógł usłyszeć ich szeptu, bo właśnie śpiewał nową piosenkę... A potrafił śpiewać tak głośno, że słońce i gwiazdy traciły swój blask, a kiedy gwizdał, zaczynały spadać...

Parole – niesiony potokiem słów – rósł. W dniu swoich siódmych urodzin coś dziwnego zaczęło dziać się z jego głosem. Stojąc pod

jabłonią, jak zwykle gwizdnięciem na palcach próbował strącić jabłko z drzewa, ale ono ani drgnęło.

– Pewnie jest niedojrzałe – pomyślał i pobiegł bawić się nad rzekę. Następnego dnia, udzielając rad kobiecie robiącej masło, zapomniał jego nazwy. Kolejnego dnia znowu nie potrafił znaleźć właściwego słowa. I tak zaczął nie tylko gubić słowa, ale również tracić siłę głosu, który zaczynał przypominać szelest liści... aż zupełnie zaniknął. Przerażony Parole pobiegł do mamy, szukając odpowiedzi w jej oczach.

– Musimy udać się na skraj lasu, po radę do Baby – powiedziała. I poszli.

W małej chatce pełnej roślin o różnych odcieniach zieleni siedziała sucha, zgarbiona staruszka. W całym szaro-szeleszczącym wyglądzie uwagę przykuwały szmaragdowe oczy, które wiedziały więcej.

– Wiem, po co przychodzicie – powiedziała na przywitanie, po czym zaczęła palcami kreślić kręgi na wodzie znajdującej się w glinianej misce. Woda początkowo przywierała do brzegów naczynia, ale wkrótce zaczęły się tworzyć bańki, które ulatując do góry, rozpryskiwały się w powietrzu, aż miska stała się zupełnie pusta...

– Widzisz – zwróciła się do Parole – roztrwonileś słowa i straciłeś głos, a źródło się nie napęlnia. Ja tutaj nic nie poradzę, musisz udać się do mojej siostry, która mieszka za Wielką Górą i Ogromną Rzeką.

– Czy mogę mu towarzyszyć? – zapytała mama.

– Niestety – odparła Baba. – Parole skończył już siedem lat i sam musi udać się w świat.

– Ale jak sobie poradzi, przecież nie może nawet zapytać o drogę.

– Nie martw się, kobieto – rzekła Baba. – Daję mu ten oto dzwoneczek, będzie jego towarzyszem i drogowskazem. Musi tylko uważnie nadstawiać uszu i słuchać.

I poszedł Parole, niemo poruszając ustami, z rozpaczą wypisaną na twarzy i smutkiem w sercu. Na początku prawie w ogóle nie słyszał dźwięku dzwoneczka, ale bardzo się starał; nadstawiał uszu ze wszystkich sił, aż usłyszał cieniutkie, jakby z oddali dobiegające dźwięki. Mijał lasy, łąki, pola, pagórki i doliny, Wielką Górę, aż dotarł do Ogromnej Rzeki. Tutaj odpoczną – postanowił. Uklęknął na jej

brzegu, chcąc ugasić pragnienie, i zobaczył w lustrze wody jakiegoś dziwnego stwora o uszach ogromnych jak u słonia i prawie niewidocznych ustach. Chciał go zawołać, ale jego buzię wykrzywił tylko niemy grymas podobnie jak u stwora w rzece... Wówczas dotknął ręką swoich ust i odkrył, że ich prawie nie ma, za to uszy – to nie uszy, lecz uszyska, wachlarze...

– Mamo, Babo, na pomoc...

Jednak ani krzyk, ani nawet szmer nie wydobył się z jego piersi. Jedyne dzwoneczek wesóło odpowiedział na jego myśli i dał znak, by ruszył w dalszą drogę, tym bardziej że okazja była nie lada, w pobliżu przepływał spory kawałek drewna. Prowadzony przez dźwięk dzwoneczka chłopiec wskoczył na pień i bezpiecznie przeprawił się na drugi brzeg.

Za rzeką rozciągała się przedziwna kraina. Skąpana w blasku słońca, pełna roztańczonych, wielobarwnych motyli. Parole skierował się w stronę niewielkiego wzgórza, spoza którego płynęły wielobarwne obłoki. Jakież było jego zdziwienie, kiedy ujrzał dolinę porośniętą niezliczoną liczbą drzew. Na ich konarach i gałęziach znajdowały się kokony, duże i małe, te najcięższe – na najniższych lub najgrubszych konarach, a te zwiewne – na cieniutkich, zewnętrznych gałązkach i w koronie drzew. Zawieszane luźno kołysały się i w zależności od wyglądu dudniły, grzmiąły, szeleściły, dzwoniły, grały albo świergotały. Parole nigdy wcześniej nie widział i nie słyszał tak zaskakującej orkiestry. W półprzezroczystych wnętrzach osłonek coś się poruszało...

Wówczas Parole przypomniał sobie, po co przyszedł. Spojrzał na dzwoneczek zawieszony na szyi, nadstawił uszu, ale nie doczekał się żadnego sygnału, żadnej wskazówki. Gdzie znaleźć siostrę Baby? Podniósł oczy i jego wzrok napotkał dwa szmaragdowe punkciki, które zbliżały się w chmurze motyli; coraz wyraźniej narastał też kryształiczny dźwięk dzwoneczka. Już po chwili poczuł jakąś ogromną siłę, która poprowadziła go za szmaragdowym blaskiem i muzyką. Po chwili wszystko ucichło. Parole znajdował się pod drzewem, które miało suchy pień pochylony prawie do samej ziemi; przed nim stała szmaragdowa postać o szmaragdowych oczach.

– Jestem siostrą Baby, nazywam się Dzwoneczek – powiedziała postać. – Witam w Dolinie, gdzie rodzą się słowa. Czy nauczyłeś się już słuchać Parole?

Chłopiec skinął głową na potwierdzenie.

– Sądząc po rozmiarach uszu – uśmiechnęła się Dzwoneczek – chyba potrafisz. Posłuchaj więc. Drzewo, przed którym stoisz, należy do Ciebie. Wygląda na martwe, dlatego, że nie rodzi nowych słów. Dlaczego? Bo widzisz, mój Parole, w ciągu zaledwie siedmiu lat, wypowiedziałeś tyle niedojrzałych słów, ile zwykle wypowiada się przez całe życie. Widziałeś drzewa w mojej krainie? Widziałeś, jak kwitną i śpiewają? Osłonki, w których coś się porusza, to rodzące się słowa. Te na samym dole konarów – ciężkie, ponure i grzmiące – to słowa ciężkie, brzydkie i nielubiane. Kiedy dojrzewają, przybierają postać ćmy lub szaro-brązowego motyla. Z kokonu wylatują z ogromną siłą i jak pociski potrafią ranić. Zaś z tych lekkich, grających poczwarek wyrastają słowa piękne, mądre, które sprawiają, że świat staje się przyjazny. W koronie drzew, w eterycznych, dźwięczących osłonkach rodzą się słowa magiczne. To one potrafią sprawić, że otwierają się ludzkie serca, to one łagodzą spory, zapobiegają konfliktom i wojnom; dzięki nim wszyscy są dla siebie serdeczni i cały świat staje się sobie bliższy. Są bardzo lekkie i potrafią wzbić się aż do nieba, dzięki temu nawet słońce je słyszy i jaśniej świeci.

Utrudzony drogą i poruszony opowieścią Parole oparł czoło o pień drzewa, objął je mocno i głośno zapłakał. Łzy toczyły się po umorusanej buzi, a z piersi zaczął wydobywać się szloch. Z początku cichutki, jak tchnienie wiatru, później coraz głośniejszy i głośniejszy, aż można było usłyszeć szept:

– Proszę, pomóż mi, dobry Dzwoneczku.

Równocześnie na szczycie drzewa pojawił się maleńki pączek.

– Widzisz, Parole – powiedziała Szmaragdowa Wróżka – drzewo wybaczyło ci twoją lekkomyślność. Kiedy użyłeś magicznego słowa, zaraz pojawił się pączek, a w nim słowo, które przerodzi się w kolorowego motyla. Wkrótce opuści osłonkę i uleci. Pobiegniesz za nim, a ono doprowadzi cię do mamy. I nie zapomnij, zanim wypowiesz słowo, pozwól mu dojrzeć. Wiedz, że każde ma swoją wagę oraz moc

tworzenia rzeczywistości, i zanim go użyjesz, pomyśl... Nie tylko mów, ale i słuchaj. Kiedy osiągniesz już równowagę pomiędzy mówieniem a słuchaniem, twoje uszy zmaleją, a usta odzyskają dawny kształt.

Słowa nie po to są, by rzucać je na wiatr.

Słowa nie po to są, by ranić nimi.

Słowa to radość i moc, by dzielić ją z innymi.

Prawdę mówiła wróżka. Zanim Parole wrócił do wioski, wyglądał tak jak wówczas, kiedy z niej wyruszał. Tylko znacznie mniej mówił, no i potrafił słuchać.

Summary

Fairy tale therapy is one of the most important and also the simplest methods used by psychologists, educators and parents in the therapeutic process and the supporting the proper development of children. In this chapter authors are describing role of fairy tales with emphasis on their educational; therapeutic and relaxing function. Fairy tale therapy symbolically satisfies the needs of children. Creating and storytelling by adults should therefore be a response, to the specific needs of clients. By telling stories adult storytellers show to their young audience how to influence thinking, attitudes and emotions.

Literatura

- Bourgeois P. (2005), *Franklin idzie do szkoły*, Wydawnictwo Debit, Bielsko-Biała.
- Czerwińska A. (1998), *Można inaczej – program socjoterapeutyczny z elementami zabawy, przygody, turystyki i survivalu dla dzieci z przejawami nadpobudliwości psychoruchowej*, w: K. Sawicka (red.), *Socjoterapia*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa.
- Day J. (1997), *Twórcza wizualizacja dla dzieci*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Herman G. (1998), *Mały dinozaur idzie do szkoły*, Wydawnictwo Rebis, Poznań.
- Kalwiczki S. (2003), *Na pewno ci się uda! Opowiadania dodające odwagi*, Wydawnictwo Jedność, Kielce.
- Keyserlingk L., von (2001), *I nagle zrobiło się cicho: opowiadania o śmierci i pożegnaniach*, Wydawnictwo Jedność, Kielce.
- Koziatek E. (2007), <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=279>
- Molicka M. (1999), *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań.
- Molicka M. (2002), *Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań.
- Molicka M. (2003), *Bajkoterapia jako rodzaj biblioterapii w procesie wspierania i terapii*, w: *Biblioterapia w bibliotekach. Zakres, formy, metody*, 10 – 11 października 2003, Wrocław.

- Musierowicz M. (1984), *Boję się*, Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa.
- Peczko B.K. (opr.) (1993), *Drogocenna Perła. Zbiór przypowieści Środkowego Wschodu stosowanych w psychoterapii*, Wydawnictwo M, Kraków.
- Południak V. (1998), *Poczucie własnej wartości – program socjoterapeutyczny dla młodzieży ze szkół średnich*, w: K. Sawicka (red.), *Socjoterapia*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa.
- Sawicka-Kalinowska G., Worobiej T. (1998), *Programy socjoterapeutyczne wokół problemu*, w: K. Sawicka (red.), *Socjoterapia*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa.
- Śnieżkowska-Bielak E. (2015), *Bajeczne mikstury – czyli bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk.
- Tibo-Zau G. (2004), *Dziewczynka, która przestała się uśmiechać*, GWP, Gdańsk.
- Zoehfeld K.W. (2000), *Nie rozmawiaj z nieznanymi*, Puchatku, Wydawnictwo Egmont, Warszawa.