

Bajkoterapia to - mówiąc najprościej – terapia przez bajki. Chyba wszystkie dzieci lubią ich słuchać. Jak wykazały badania psychologów, czytając określone bajki można dziecku pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych, takich jak np. irracjonalne lęki lub pierwsze dni w przedszkolu. Bajkoterapia to także doskonała metoda relaksacyjna. Odpowiednio dobrane i opowiedziane albo przeczytane historie mogą doskonale wyciszyć, choćby przed snem, po dniu pełnym wrażeń lub pracy.

Bajkoterapia zyskuje na popularności dzięki swojej prostocie i efektywności pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Jest ważnym sposobem wspierania i oddziaływania terapeutycznego we wczesnych okresach rozwoju dziecka. Wzbogaca wiedzę dziecka o siebie i świecie. Terapia poprzez bajki ma na celu redukcję napięcia i odbudowanie pozytywnego obrazu siebie i świata.

Występują trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

- psychoedukacyjna
- psychoterapeutyczna.
- relaksacyjna

Cechami wspólnymi bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych są:

- ich adresat - dzieci, głównie w wieku od 4 do 9 lat
- konstrukcja bajki powinna opierać się na metaforze – sytuacji, w której znajduje się
- dziecko, jego zachowania itp. choć dobrze jest, by bohater bajki był w podobnym wieku do dziecka, to jednak unikać należy tego, by posiadał on inne cechy, które z naszym dzieckiem mogą go wyraźnie powiązać np.: imię czy cechy fizyczne
- bohater bajki powinien posiadać problemy podobne do dziecięcych i rozwiązywać je za pomocą takich samych środków, jakie dostępne są w świecie dziecka choć w bajce mogą występować postaci bajkowe, to jednak sama magia wcale lub bardzo rzadko w nich się pojawia
- bohater, którym może być zarówno człowiek, jak i zwierzę radzi sobie z problemami
- przy pomocy innych postaci bajkowych - warto wprowadzić tzw. „eksperta” (ważny jest element rozmowy)
- najlepiej, by miejsce, w którym rozgrywa się akcja bajki, było znane dziecku, np.: dom, szpital, przedszkole itp, ale może to być również bajkowa kraina lub inna planeta – ważne jednak jest, by w tym świecie rządziły reguły podobne do ludzkich
- bajka nie powinna mieć morału, pouczać
- należy eksponować uczucia, szczególnie te pozytywne, a o wszystkich rodzajach uczuć
- należy pisać jak najwięcej, opisywać je, 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 ich cele zająmują się. Nierzadko mamy do czynienia z bajkami, które stoją na pograniczu tych dwóch typów bajek.

Bajki psychoedukacyjne to takie, których celem jest dokonanie zmian w zachowaniu dziecka, co rozumiane jest b. szeroko. Może to bowiem dotyczyć zarówno sytuacji, w których chcemy przekonać dziecko do sprzątania, jak i gdy chcemy nauczyć je radzić sobie z agresją rówieśniczą. Ten typ bajki powinien dawać wzory pewnych zachowań, dzięki którym możemy rozwiązać problem. Nie może to być jednak moralizatorstwo, ale propozycja.

Bajki psychoterapeutyczne mają zdecydowanie bardziej rozbudowaną fabułę i są na ogół dłuższe niż bajki psychoedukacyjne oraz, co najważniejsze mają za cel kompensację niezaspokojonych potrzeb, zastępczo - podniesienie samooceny. Bajka psychoterapeutyczna musi być mocno zakorzeniona w sytuacji dziecka, której dotyczy.

Ułożenie takiej bajki wymaga dobrej analizy emocji (leku, strachu, smutku), których ma ona

dotyczyć. Bajka psychoterapeutyczna znajduje także zastosowanie w sytuacjach trudnych emocjonalnie, po przeżyciach kryzysowych (np. początki dziecka w przedszkolu), czy nawet traumatycznych dziecka, takich jak np.: separacja rodziców, pojawienie się nowego dziecka w rodzinie, śmierć ulubionego zwierzątka, choroba w rodzinie czy nawet śmierć członka rodziny.

Zarówno bajki psychoedukacyjne, jak i psychoterapeutyczne można wykorzystywać jako działanie profilaktyczne - gdy wiemy, że nastąpi jakaś trudna dla dziecka sytuacja – jak i w sytuacjach, gdy już mamy do czynienia z konkretnym problemem.

Bajki relaksacyjne mają nieco inny charakter. Nie służą tyle terapii, co – jak sama nazwa

wskazuje – odprężeniu, relaksacji, odpoczynkowi np.: po pełnym emocji dniu, po trudnym dla

dziecka wydarzeniu, które było dla niego stresujące, np.: wizycie u dentysty, szczepieniu.

Podstawowe cechy bajki relaksacyjnej:

- 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 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 też 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 tłumaczymy. Dobrą metodą zobaczenia, co w bajce było dla dziecka ważne jest zaproponowanie mu wykonania rysunku do bajki.

Bajkoterapia – co czytać?

- Bajki na dobry sen : poradnik dla rodziców / Gerlinge Ortner. - Warszawa : "Świat Książki", 1996.
- Bajki terapeutyczne / Maria Molicka. - Wyd. 2 popr. i uzup. - Poznań : Media Rodzina, 1999.
- Bajki, które leczą. Cz. 1 / Doris Brett. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002.
- Bajkoterapia : o lękach i nowej metodzie terapii / Maria Molicka. - Poznań : Media Rodzina, 2002.

- Dziecko w świecie emocji literackich / Joanna Papuzińska. - Warszawa : Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, 1996.
- Magiczna książka Marii Konopnickiej / Irena Borecka. - Wrocław : Wydawnictwo Waclaw Bagiński, 1998.
- Opowiadania dla Twojego dziecka : koją, leczą, rozwiązują problemy. Cz. 1 / Doris Brett. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 1998.
- Opowiadania dla Twojego (nieco starszego) dziecka : koją, leczą, rozwiązują problemy. Cz. 2 / Doris Brett. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2000.
- Poprzez lekturę i zabawę ku wartościom : (lekcje języka polskiego w szkole podstawowej i gimnazjum) : praca zbiorowa / pod red. Grażyny Wiśniewskiej. - Lublin : Wydawnictwo "Klanza", 2001.
- W cudownej krainie fantazji. T.1 : Dzieci bez stresu / Klaus W. Vopel. - Kielce : Wydawnictwo "Jedność", 2000.