

## Wspieranie dzieci w wieku przedszkolnym poprzez bajkoterapię.

We współczesnym świecie ciągle poszukujemy wzorców zachowań, postaw czy bohaterów godnych naśladowania. Dla małego dziecka wzór ten stanowią najpierw rodzice, a później nauczyciele. Okres przedszkolny, zwany też okresem średniego dzieciństwa jest czasem „wielkich odkryć”. Dziecko zaczyna wtedy zauważać swoją indywidualność, a także swoją odrębność od rodziców. Dzieje się to poprzez realizację określonych celów rozwojowych. Głównymi z nich są: zaadaptowanie się do nowego otoczenia, wzrost poziomu samodzielności, rozwój kompetencji społecznych w grupie rówieśniczej, nabywanie wiedzy o swoich emocjach, a także stopniowe rozwijanie umiejętności ich kontrolowania. Ważne jest, aby rozwój dziecka był na wielu poziomach wspomagany i kierunkowany w odpowiednią stronę. Tutaj z pomocą przychodzą nam bajki, które pobudzają świat wyobraźni dziecka, a jednocześnie uczą właściwych postaw i zachowań. Bajki „wyciągają” pomocną dłoń do dziecka, które zmaga się z określonymi problemami, trudnościami, czy lękami. Dziecko pokonuje je tak jak bohater utworu literackiego czytanego przez dorosłego. Bajkoterapia pozwala na wielokierunkową pracę z dzieckiem, stymulując jego zmysły, poszerzając jego wiedzę i aktywizując do różnorodnych działań.

Walory edukacyjne literatury w życiu i rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym są nieocenione. Lektura bajek pozwala dziecku na zaspokojenie i stymulację ciekawości poznawczej. Kontakt z treściami w nich zawartymi pomaga mu zrozumieć zachowania swoje oraz innych ludzi. Na podstawie działań bohaterów występujących w bajkach wytwarza się u dziecka możliwość nauki wyrażania własnych uczuć czy opinii. Bajka oddziałuje również intensywnie na emocje i uczucia dziecka. Obcowanie z nią wpływa na rozwój dziecięcej wyobraźni oraz kreatywności. Bajki ułatwiają dzieciom opanowanie sztuki niepowodzeń i pozwalają dostrzegać elementy przenośni literackiej.

Prekursorem bajkoterapii we współczesnej formie jest australijska psycholog kliniczna Doris Brett. Opublikowała ona w 1988 r. zbiór bajek pt. „Opowiadania Ani. Szczególny rodzaj opowiadania” („Annie's Stories: A special kind of storytelling”) Główną postacią występującą w tej książce jest dziewczynka o imieniu Ania, która doświadcza różnych sytuacji związanych z emocjami, m in. Lękiem. Są to elementy bliskie problemom jakie trafiły jej córkę Amanthę i pierwotnie opowiadania były przeznaczone dla niej. Historie kończą się pozytywnie i służą zmniejszeniu lęków u dzieci. Opowieści te wydano w Polsce w roku 1992 pt. „Bajki, które leczą”. Doris Brett jest także twórczynią metodyki bajkoterapii. Do każdej ze swoich bajek dołączała komentarze i wskazówki dla czytelników.

Bajka terapeutyczna jest najczęściej adresowana do dzieci w wieku od 4 do 9 lat. Pojawiają się w niej czarodziejskie postacie, ale magia raczej nie pomaga w rozwiązywaniu trudnych sytuacji, co odróżnia ją od baśni. Istotą bajki terapeutycznej jest realizowanie założeń psychoterapeutycznych, ma ona na celu wyciszenie, zmniejszenie problemów emocjonalnych i zmotywowanie do rozwoju osobistego.

Rodzaje bajek terapeutycznych:

### 1. Bajki relaksacyjne:

Wprowadzają dziecko w stan odprężenia, ukojenia i wyciszenia. Akcja dzieje się zwykle w bezpiecznym, przyjaznym dla dziecka miejscu. Wywołując w ten sposób miłe i pozytywne skojarzenia.

## 2. Bajki psychoedukacyjne:

Wprowadzają zmiany w obszarze zachowania dziecka. Wskazują nowe wzorce myślenia o określonych sytuacjach problematycznych. Bohater zmagają się z trudnościami podobnymi do tych jakie przeżywa dziecko.

3. Bajki psychoterapeutyczne (zarezerwowane dla psychologów i psychoterapeutów): Dowartościowują dziecko w trudnej sytuacji. Wspierają poprzez akceptację i zrozumienie. Przekazują wiedzę o sytuacji lękotwórczej, wskazując sposoby radzenia sobie z nią.

Bajkoterapia to wspierająca metoda wspierająca wszechstronny rozwój dziecka, zwłaszcza tego w wieku przedszkolnym. Dzięki odkrywaniu literatury dziecko mimowolnie rozwija się poznawczo, emocjonalnie oraz społecznie. Bajkoterapia ma szerokie zastosowanie i spektrum oddziaływania. Począwszy od tego, że dziecko rozwija swoje słownictwo, ćwiczy wypowiedzanie się na określone tematy, poszerza wiedzę ogólną, jak również mobilizuje do logicznego myślenia, stawiania pytań i szukania odpowiedzi. Umożliwia ona poznanie samego siebie, a także poznanie osób uczestniczących w niej. Pozwala przezwyciężyć osobiste trudności i lęki, jak również wzmacniać poczucie własnej wartości.

Istotne jest, aby utwory literackie były odpowiednio dobrane do wieku i poziomu rozwoju dzieci, a także do trudności jakie przejawiają w różnych sferach. Bardzo ważna jest tutaj rola nauczyciela, który najpierw powinien poznać grupę dzieci, a dopiero później przeprowadzać zajęcia, aby mieć rozeznanie w jakiej tematyce pracować oraz jakich metod i środków użyć.

### Propozycje literackie:

1. Klimowicz K., Bajkoterapia czyli Bajki-pomagajki dla małych i dużych.
2. Piotrowska E., Tupcio Chrupcio. Umiem się dzielić.
3. Pawłowska A., Lew Staszek i siła uważności.
4. Molicka M., Bajki terapeutyczne.
5. Zubrzycka E., O zajączku Filipie, który ze strachu dokonał wielkich czynów.
6. Kozłowska A., Zaczarowane bajki które leczą dla dzieci i dorosłych.
7. Kołyszko W., Smok Lubomił i tajemnice złości.
8. Cohen L. Nie strach się bać.

Opracowała: Ewa Nasiadka

### Źródła:

- Gromek-Segit K., Rola bajki w wychowaniu i rozwoju dziecka.  
Gruszczynska i in., Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać.  
E. Nasiadka, Wpływ bajkoterapii na rozwój poznawczy i emocjonalno-społeczny dzieci w grupie 5 latków.