



Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

58-530 Kowary; ul. Zamkowa 5;

(Tel: 75-718-25-72; Fax: 75-718-20-13; e-mail: poradniakowary@wp.pl)

www.poradnia-kowary.pl

Bajka, jako narzędzie pomocne w radzeniu sobie z lękiem u dzieci.

Są sytuacje, kiedy lęk dziecka znacznie się wzmacnia. Może wywołać go realne zagrożenie dla zdrowia, ale także zetknięcie się z czymś nowym, nieznanym, doświadczenie braku czegoś, czy zebranie negatywnych informacji o sobie. Uczucie to powstaje na skutek wyobrażenia sobie zagrożenia i zazwyczaj uruchamia zachowania chroniące przed niebezpieczeństwem np. boję się zarażenia wirusem, więc często myję ręce, pozostaję w domu itp. W pewnym sensie lęk jest więc nam potrzebny do prawidłowego funkcjonowania.

Ale co dzieje się kiedy jest on bardzo silny lub występuje zbyt często, trwa zbyt długo i zaczyna dominować w życiu dziecka? Nadmierny stres spowodowany lękiem prowadzi do zaburzeń zachowania, a nawet do zaburzeń w rozwoju. Przeważnie towarzyszą mu silne reakcje całego ciała: potliwość, blednięcie, zaczerwienienie, drżenie ciała, zmiany rytmu pracy serca itp. Dziecko może nie być zdolne do podjęcia jakichkolwiek czynności – pojawia się bierność, apatia, wycofanie z aktywności. Inne z kolei działa w chaosie, traci kontrolę nad emocjami i zachowaniami, jest nadmiernie pobudzone, trudno mu się nad czymkolwiek skupić. Jesteśmy w stanie zapobiegać takim skutkom koncentrując się na zatrzymaniu negatywnych myśli wyobrazeniowych dziecka i kierując je w stronę znalezienia konstruktywnych sposobów na poradzenie sobie z sytuacją trudną.

Jednym z narzędzi, które możemy wykorzystać do zmniejszenia poziomu lęku u dziecka, jest stosowana z powodzeniem w praktykach terapeutycznych bajka.

Już dawno odkryto, że bajki i baśnie mają swą moc sprawczą. Są one przede wszystkim dziecku bliskie – dzieci chętnie ich słuchają. Nie zmuszają do podejmowania działań, a nakierowują na odpowiednią drogę, wskazują nowe sposoby na spostrzeganie rzeczywistości. Niosą nadzieję na pokonanie trudności. Opierają się na mechanizmie modelowania czyli nauki poprzez obserwację czyichś działań i ich skutków oraz naśladownictwo.

W jaki sposób możemy tworzyć bajki, które skutecznie spowodują zmniejszenie lęku i stresu u dziecka? Oto kilka pomocnych wskazówek.

Zaczynamy od postawienia się w sytuacji dziecka, spojrzenia na nią jego oczami,

rozpoznania jego uczuć, aby móc zbudować historię, którą będzie postrzegać jako

podobną do swojej. Jeśli np. nasze dziecko odczuwa duży niepokój w związku z szerzącą się epidemią oraz związanymi z nią ograniczeniami, tak i w bajce może pojawić się jakaś choroba wirusowa wywołująca potrzebę izolacji w celu ochrony. W usta bohatera wkładamy wówczas towarzyszące sytuacji myśli i niepokoje

Kolejnym etapem jest takie wybranie bohatera, aby dziecko mogło się z nim identyfikować. Ważne jest imię, najlepiej bliskie w brzmieniu do imienia dziecka, ale nie takie samo. Możemy też opowiadać po prostu o dziewczynce lub chłopczyku mającym tyle samo lat, mieszkającym tak jak i my w małym czy dużym mieście, na wsi, nad morzem, w górach. Również najbliższe otoczenie powinno być podobne do rzeczywistego, a więc poza miejscem zamieszkania, ilość osób w rodzinie czy posiadanie zwierząt domowych. Oczywiście zmieniamy nazwy i imiona. Można także głównymi bohaterami uczynić zwierzątka borykające się z podobnymi trudnościami, co dzieci.

Następnie rolą twórcy będzie wymyślenie odpowiedniego zakończenia bajki oraz sposobu, w jaki do niego doszło. Zakończenie musi być pozytywne, aby dziecko uzyskało nadzieję, że i jego kłopot jest też możliwy do rozwiązania. Odwołując się do wspomnianej wcześniej sytuacji epidemii, w zakończeniu możemy powiedzieć o tym, że dzięki wysiłkom wielu osób udało się przetrwać trudny czas. Choroba ustąpiła i wszyscy wrócili do swoich zwykłych zajęć, do szkół lub przedszkoli czy do pracy. Znow można było spotykać się z przyjaciółmi, wyjść na plac zabaw, na boisko, pojechać w odwiedziny do dziadków. A w międzyczasie, aby się nie zarazić nasz bohater pozostał w domu, dbał o higienę, dużo czasu spędzał ze swoimi rodzicami, rodzeństwem: wspólnie się bawili, grali w gry, oglądali różne programy i filmy, rozmawiali czy też się uczyli. Korzystając z telefonu lub komputera kontaktował się z ulubionymi kolegami. Czasami dziecko włączy się w proces opowiadania i zacznie podrzucać swoje pomysły. Wykorzystujemy te, które uznamy za pozytywne. Gdy pojawią się negatywne myśli, nie krytykujemy ich, ale podkreślamy, że nasz bohater wybrał inne rozwiązania. Niekiedy dzieci proszą, aby opowiedzieć historię ponownie i nie ma nic w tym złego. Potrzebują po prostu jeszcze raz usłyszeć o sposobach, które prowadzą do poradzenia sobie z problemami, potrzebują wzmocnić swoją nadzieję.

Po bajce dobrze jest porozmawiać z dzieckiem o tym co usłyszało. Ważne jest, by nie dawać dodatkowych wyjaśnień, a skupić się na przeżytych emocjach. Można narysować rysunek, który pomoże w zapamiętaniu nowego wzorca postępowania, odtworzyć historię przy pomocy zabawek, odegrać mini przedstawienie itp.

Podsumowując należy powiedzieć, że bajki rzeczywiście pomagają dzieciom w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami. Wskazują na to doświadczenia

terapeutyczne i obserwacje. Nie sprawiają one, że kłopoty w sposób zaczarowany znikają, ale pozwalają dowiedzieć się czegoś o sobie, swoich trudnościach oraz uczuciach. Dają

wskazówki pomocne do pokonania kłopotów i wiarę w możliwość osiągnięcia celu. Dzięki bajkom dzieci stają się spokojniejsze i silniejsze, czują się bezpieczniejsze i nabierają przekonania, że mają wsparcie i zrozumienie. Ktoś z nimi jest i ktoś poświęca im czas.

mgr Sylwia Tywonek – Cybulska - psycholog kliniczny

Artykuł został opracowany w oparciu o materiały ze szkolenia „Bajkoterapia z elementami wizualizacji”.