

Terapia bajką

Data dodania: 2010-02-10 21:43:29

Autor: Renata Wojcieszka

Teksty terapeutyczne pozwalają bez lęku spojrzeć na dziecięce problemy, a zarazem uczą zaradności i sposobów postępowania. Wśród dzieci, zwłaszcza młodszych zauważa się pewne trudności, które hamują, lub znacznie wpływają na ich normalne funkcjonowanie. Są to- stres, różne lęki, problemy z samoobsługą, integracją z rówieśnikami, niepożądane zachowania.

TERAPIA BAJKĄ

Często też obserwujemy agresję, nieśmiałość, bierność, zagubienie .

Aby temu zaradzić, prócz typowego postępowania, można sięgnąć do niestandardowych metod, np. do **bajkoterapii**.

Małe dziecko wymaga stałego wsparcia w rozwoju, ponieważ inaczej rozumie sytuacje zagrażające, silnie je przeżywa, tkwi jakby w pułapce własnych myśli i silnych emocji.

Często nie zna strategii radzenia sobie, nie potrafi zwrócić się o pomoc do rodziców czy nauczycieli, by uzyskać wsparcie. Nie zna słów określających emocje, nie umie ich nazwać, nie uświadamia sobie ich w pełni. Często nie łączy przyczyn z ich skutkami i w konsekwencji reaguje silnym lękiem.

Bajkoterapia, czyli terapia specjalnie skonstruowanym tekstem, jest jedną z metod pomagających dziecku radzić sobie w trudnych sytuacjach. Uczy dzieci pozytywnego myślenia, zastępczo zaspokaja ich potrzeby, jak również pomaga w uświadomieniu uczuć, ich objawów i przyczyn. Jest ona sprzymierzeńcem w profilaktyce i terapii. Teksty terapeutyczne pozwalają bez lęku spojrzeć na dziecięce problemy, a zarazem uczą zaradności i sposobów postępowania. Są środkiem pozwalającym na zrozumienie świata. Pomagają przezwyciężyć samotność dziecka, obniżają poziom lęku i są łatwe do stosowania zarówno przez nauczycieli, jak i rodziców.

Akcja bajek terapeutycznych rozgrywa się zawsze w bajkowym, półrealnym, ale w pełni dla dziecka zrozumiałym świecie, w którym fikcyjni bohaterowie zmagają się ze swoimi lękami, problemami, by w efekcie otrzymać wsparcie, zrozumienie, gotowe rozwiązania sytuacji trudnych. Poznają nowe strategie myślenia i działania, które mogą okazać się im przydatne. Bajki pozwalają na oswojenie słuchacza z sytuacjami budzącymi niepokój (lęk przed ciemnością, śmierć, brak rodziców, choroba, strach, nieśmiałość, odrzucenie przez grupę), ale także podpowiadają cudowne rozwiązania nękających problemów.

Twórcy i realizatorzy tej metody wyróżniają następujące rodzaje bajek i tekstów terapeutycznych :

- relaksacyjne- teksty, które uspokajają, odprężają dziecko ,
- psychoedukacyjne- teksty, które redukują, minimalizują lęki powstałe w wyniku negatywnych doświadczeń i niezaspokojonych potrzeb, których dziecko zaznało w świecie realnym,
- psychoterapeutyczne- teksty, które redukują, minimalizują lęki powstałe z niezaspokojonych potrzeb i w wyniku niewłaściwej stymulacji i wyobraźni.

MAŁE DZIECKO WYMAGA STAŁEGO WSPARCIA W ROZWOJU, PONIEWAŻ INACZEJ ROZUMIE SYTUACJE ZAGRAŻAJĄCE, SILNIE JE PRZEŻYWA, TWI JAKBY W PUŁAPCE WŁASNYCH MYŚLI I SILNYCH EMOCJI.

Opracowała: R. Wojcieszka