

Wielka moc bajek

Bywa, że dziecko czegoś się boi lub czymś martwi, a Ty nie wiesz, jak mu pomóc. Prawdziwym ratunkiem okazuje się specjalnie skonstruowana bajka. Przedstawię kilka wskazówek, które ułatwią tworzenie bajek pomagających rozwiązać problemy Twojego dziecka. Siła tkwiąca w terapeutycznych bajkach bazuje na następujących przesłankach:

1. Moc wyobraźni

Od wieków wyobraźnia i wyobrażenia były istotnymi źródłami mądrości, uzdrawiającej siły dla kogoś, kto miał problemy. Należy pamiętać, że umiejętności wizualizacyjne i wyobrazeniowe człowieka są ogromne. Jest to jedna z cech, która różni gatunek ludzki od innych istot żywych. Wyobraźnia wpływa na naszą fizjologię (np. wyobrażając sobie cytrynę powodujemy, że następuje wydzielanie śliny i jej napływanie do ust) oraz reakcje emocjonalne (np. wyobrażenie sobie, że ktoś, kogo kochamy choruje, powoduje autentyczne pograżenie się smutku z tego powodu). Moc wyobraźni jest ogromna, nie sposób jej przecenić.

2. Odwrażliwianie

Odwrażliwianie jest jedną z technik behawioralnych, polegającą na uczeniu się reagowania na lękotwórczy obiekt (np. pająka) odprężeniem, a nie paniką. Odwrażliwianie może odbywać się dzięki wyobrażeniom.

Warto przypomnieć, że strach wywołany określonym obiektem jest naturalną reakcją u dzieci z danej grupy wiekowej - noworodki boją się utraty fizycznego wsparcia, nagłych i głośnych dźwięków; 8-miesięczne dzieci najbardziej boją się rozstania z mamą; w 2-letnich dzieciach strach może wywoływać splukiwanie sedesu, wypuszczanie wody z wanny; 3-letnie dzieci boją się postaci z wyobraźni; 4-letnie dzieci strachem napełniają ciemność.

3. Modelowanie

Kolejna z technik behawioralnych, która polega na uczeniu przez demonstrowanie. Model prezentuje sposób radzenia sobie z problemem, aktualnie przeżywanym przez dziecko. Modelowanie może polegać na rzeczywistym pokazie lub na wyobrażeniu sobie konkretnej sytuacji. Kiedy dziecko wyobraża sobie osobę, która z powodzeniem wychodzi z trudnej dla siebie sytuacji, samo nabiera wiary, że jemu także się uda, ponadto uczy się, jak sobie poradzić z danym problemem.

4. Identyfikacja

Utożsamianie z bohaterem bajki pozwala na przejęcie jego zachowania, które doprowadziło do rozwiązania danego problemu w określony sposób.

Tworzenie bajki i korzyści z niej płynące:

Dziecku trudno mówić o swoich problemach. Nie potrafi zwrebalizować swojego strachu, a czasem nawet go rozpoznać. Może też obawiać się, że jeśli wyrazi strach słowami, wówczas on się nasili (dziecko stosuje w tym wypadku "magiczne myślenie"). Spójrz na świat oczami swojego dziecka.

Bohater bajki musi być bardzo podobny do Twojego dziecka, ale nie może być nim. Przede wszystkim należy zmienić imię głównej postaci opowiadania, zabieg ten da dziecku poczucie bezpieczeństwa. Inne szczegóły z życia dziecka powinny być bardzo bliskie oryginału (np. opis pokoju, zabawek, itp.) lub zgodne z nim całkowicie (np. wiek). Bohaterem bajki może też być zwierzątko, które dzielnie radzi sobie z określonymi trudnościami (najlepiej bliskie dziecku lub podobne do niego). W każdym z przypadków dziecko powinno identyfikować się z bohaterem bajki.

Poczucie bezpieczeństwa wywołane przeświadczeniem, że jakaś sytuacja nie zdarzyła się mi (dziecku), tylko komuś innemu, sprawia, że można ją przemyśleć, zbliżyć się do niej, lepiej zrozumieć samą sytuację oraz uczucia jej towarzyszące.

Słuchanie o przeżyciach kogoś, kto doświadcza czegoś podobnego jest pocieszeniem. Dziecko zyskuje przekonanie, że nie jest samo, nie tylko ono przeżywa dany problem.

Działanie terapeutyczne ma już samo spędzanie czasu z rodzicami. Niezależnie od treści historii, dziecko doznaje uczucia przyjemnej, uspokajającej bliskości z jednym z rodziców. Treść opowiadania pomaga dziecku w pokonywaniu kłopotów, a jednocześnie wzmacnia więź pomiędzy dzieckiem i rodzicami.

Opowiadanie powinno być bliskie temu, co dzieje się w życiu dziecka, jego zakończenie zależne jest od wyobraźni rodzica. Istotne jest, aby zakończenie bajki było pozytywne (należy dać dziecku nadzieję, że zdoła znaleźć wyjście ze swoich kłopotów). Dziecko, które nie wierzy, że uda mu się rozwiązać dany problem, nie znajdzie motywacji do wysiłku, żeby coś zmienić, podda się.

Droga do pozytywnego zakończenia bajki będzie z pewnością inna w każdej historii. Musi to być coś, co Wasze dziecko będzie mogło przyjąć i wykorzystać (może wynikać z praktycznej techniki - np. odwracania, może też wynikać z wiedzy, np. że nawet ogromny smutek z czasem osłabnie i stanie się możliwy do zniesienia).

Dziecko może wykorzystać to, czego się nauczyło na podstawie jednej z bajek i posłużyć się tą wiedzą w wypadku innych trudności.

Pamiętaj, że odpowiednio skonstruowana bajka jest bardzo skuteczna, pozwala dziecku dowiedzieć się czegoś o sobie i swoich problemach. Dzięki bajce dziecko czuje się silniejsze, przekonuje się, że ma wsparcie i jest rozumiane przez najbliższą sobie osobę - przez rodzica.