

## **Bajkoterapia czyli mówiąc najprościej leczenie bajkami....**

Bajkoterapia to inaczej terapia przez bajki. Staje się ona coraz bardziej popularna. Jest stosunkowo prosta, a efekty pracy są szybko widoczne. Podstawowym celem bajkoterapii jest zmniejszenie napięcia czy lęku oraz odbudowanie pozytywnego obrazu siebie i świata. Bajkoterapia może pomóc w skutecznym radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi dla dziecka. Do takich sytuacji możemy zaliczyć np.: pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu czy szkole, nieśmiałość, strach przed ciemnością, pobyt w szpitalu, śmierć zwierzątka, pojawienie się nowego dziecka w rodzinie, rozwód rodziców, wizyta u dentysty, koszmary senne i inne. „Niektóre wydarzenia dnia codziennego nam dorosłym wydają się banalne, nieważne, podczas gdy dla dziecka mogą stać się dramatem, przyczyniając się nie tylko do wywołania lęku, ale także często smutku, wstydu czy poczucia winy. Mogą także wpłynąć na ich późniejsze sposoby reagowania”<sup>1</sup>.

Bajki terapeutyczne dotyczą sytuacji, które wzbudzają lęk u dzieci. Lęki te powstają u dzieci na skutek przeżytych negatywnych czy nawet traumatycznych zdarzeń, takich jak ból, choroba czy śmierć. Oddziaływanie tych zdarzeń zależy od wieku dziecka, odporności psychicznej i rodzaju sytuacji. Inne lęki powstają z wyobraźni nieprawidłowo stymulowanej np. po obejrzeniu filmów, gdzie wyeksponowana jest przemoc i groza, jeszcze inne wynikają z niezaspokojonych potrzeb, zwłaszcza potrzeb bezpieczeństwa, miłości i uznania.

Dlatego tak ważne jest zredukowanie negatywnych emocji i lęków u dziecka poprzez czytanie bajek. Bajki nie tylko dostarczają dziecku wiele radości ale przede wszystkim rozwijają wyobraźnię i osobowość dziecka, pozwalają poznać rzeczywistość, uczą nieznanych jeszcze wzorów zachowań. Poprzez bajkę dziecko utożsamia się z bohaterem, przeżywa wiele przygód dostarczających niemało emocji i oswaja się z sytuacjami czy z zagrożeniami, które się zdarzyły. A gdy bohater odnajdzie pomyślne rozwiązanie problemu dziecko czuje się bezpieczne. Bajki wprowadzają dziecko w świat wartości uniwersalnych. Dzięki nim dziecko szybciej zrozumie pojęcia takie jak dobro, prawda, przyjaźń, koleżeństwo czy miłość.

Bajka terapeutyczna to opowiadanie z morałem, w którym świat widziany jest z dziecięcej perspektywy. Bohaterami tych bajek są ufoludki, zwierzątka, dzieci czy zabawki o ludzkich cechach z którymi słuchacz – dziecko się identyfikuje i przeżywa z bohaterem całą drogę wyjścia z lęku. Przewycięża z nim lęk i trudności życiowe. Cechą charakterystyczną wszystkich bajek terapeutycznych jest to, że bohater znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa lęk, a wprowadzone postacie bajkowe umożliwiają redukcję

---

<sup>1</sup> Molicka Maria, „Komu potrzebne są bajki terapeutyczne?”, rozmowę przeprowadziła: Katarzyna Fenik Czasopismo: Niebieska Linia, 2002, Numer: 6.

tego lęku - bohater uczy się nowych, skutecznych sposobów działania. Nabycie nowych kompetencji sprzyja zmianie w przeżywaniu i działaniu”<sup>2</sup>.

Maria Molicka, która jest autorką bajek terapeutycznych dla dzieci, wyróżnia 3 rodzaje tych bajek:

- psychoedukacyjna
- psychoterapeutyczna
- relaksacyjna

**Bajki psychoedukacyjne** – „Zadaniem bajki psychoedukacyjnej jest danie wsparcia i pokazanie innego sposobu myślenia o sytuacji lękotwórczej, innego odczuwania i zachowania”<sup>3</sup>. Głównym celem tej bajki jest wprowadzanie pozytywnych zmian w zachowaniu dziecka. Dzięki bohaterowi bajki, który ma podobny problem, dziecko uczy się jak go rozwiązać czy pokonać. Tym samym dziecko wie, których wzorów postępowania powinno w danej chwili użyć. Bajki psychoedukacyjne opowiadają o emocjach, ich rozpoznawaniu i nazywaniu. Przykłady tytułów takich bajek to.: bajka o misiu bałaganiarzu, bajka o laleczce Krysi co nie chciała spać,....

**Bajki psychoterapeutyczne** – „Celem bajki psychoterapeutycznej jest natomiast zastępcza kompensacja. Lęk ma swoją genezę w przeszłym doświadczeniu dziecka. Został zaszczepiony w jego wyobraźni lub wynika z niezaspokojonych potrzeb i dlatego wymaga, w zależności od genezy powstania, dostarczenia dziecku wiedzy, wsparcia, czy też zastępczej kompensacji”<sup>4</sup>. Głównym celem jest obniżenie lęku u dziecka i wskazanie sposobu radzenia sobie z sytuacjami lękowymi. Jej zadaniem jest też dowartościowanie i budowanie pozytywnych emocji. Bajka ta jest zdecydowanie dłuższa od pozostałych i ma znacznie rozbudowaną fabułę. Chodzi o to, by dziecko utożsało się z bohaterem, a stopniowe i płynne osvajanie lęku w rezultacie pomaga go przezwyciężyć.

**Bajki relaksacyjne** – „Bajka relaksacyjna, jak mówi sama nazwa, ma na celu zrelaksować dziecko, głównie pomóc mu obniżyć napięcie wegetatywne, mięśniowe”<sup>5</sup>.

Nadrzędnym celem tej bajki jest wywołanie u dziecka odprężenia oraz uspokojenia. Akcja bajki zawsze dzieje się w miejscu bliskim dziecku, ale jednocześnie bezpiecznym, spokojnym i przyjaznym. Miejsce w którym przebywa bohater i doświadcza wydarzeń wpływa, że

---

<sup>2</sup> Molicka Maria, „Bajka terapeutyczna”, EDUKACJA, OŚWIATA, WYCHOWANIE, lipiec sierpień 2002, s.18-19.

<sup>3</sup> Molicka Maria, „Komu potrzebne są bajki terapeutyczne?”, rozmowę przeprowadziła: Katarzyna Fenik Czasopismo: Niebieska Linia, 2002, Numer: 6, s.2.

<sup>4</sup> Molicka Maria, „Komu potrzebne są bajki terapeutyczne?”, rozmowę przeprowadziła: Katarzyna Fenik Czasopismo: Niebieska Linia, 2002, Numer: 6, s.2-3.

<sup>5</sup> Molicka Maria, „Komu potrzebne są bajki terapeutyczne?”, rozmowę przeprowadziła: Katarzyna Fenik Czasopismo: Niebieska Linia, 2002, Numer: 6, s.2.

dziecko odbiera bajkę wszystkimi zmysłami. W bajce relaksacyjnej wydarzenia które występują mają na celu wyciszyć dziecko, uwolnić od napięć i negatywnych emocji. Dziecko odpręża swoje mięśnie a wszystkie zmartwienia oraz lęki są wyciszane i schodzą na późniejszy plan. Dziecko, które posiada równowagę i spokój wewnętrzny, łatwiej i szybciej upora się z przeciwnościami, które niesie mu życie. Tutaj ważne jest aby osoba czytająca bajkę terapeutyczną była spokojna, zrelaksowana i odprężona. Treść bajki należy czytać ciepłym, spokojnym i cichym głosem.

Jak ujmuje to Maria Molicka, bajki, w tym także bajki terapeutyczne, przedstawiają niezwykle świat. „Z ich pomocą dziecko uczy się reguł, jakie rządzą rzeczywistością i wzorów zachowań. Przede wszystkim jednak bajki rozbudzają dziecko wewnętrznie i dostarczają mu wiele radości. Bajki umożliwiają utożsamienie się z bohaterem, przeżywanie coraz to nowych przygód i emocji. W bajkowym świecie rządzą reguły dobra i ono zawsze zwycięża. Szczęśliwe zakończenie daje dziecku, które już poczuło się bohaterem albo uczestnikiem zdarzeń, przyjemne poczucie sukcesu”<sup>6</sup>.

Drodzy Rodzice!

Do stosowania bajkoterapii nie jest  
potrzebne wykształcenie pedagogiczne  
ani psychologiczne.

Po bajki mogą sięgać rodzice,  
opiekunowie i dziadkowie.

Pamiętajcie, czytajcie swoim dzieciom 20 minut dziennie.

Codziennie!

A może uda się Wam, choćby na chwilę powrócić do niesamowitych przygód  
dzieciństwa.....

***Opracowała: Anna Jurga***

---

<sup>6</sup>

Molicka Maria, „Bajki terapeutyczne dla dzieci”, Poznań 1999.

## Bibliografia:

Molicka Maria, „Komu potrzebne są bajki terapeutyczne?”, rozmowę przeprowadziła:

Katarzyna Fenik Czasopismo: Niebieska Linia, 2002, Numer: 6.

Molicka Maria, „Bajka terapeutyczna”, EDUKACJA, OŚWIATA, WYCHOWANIE, lipiec sierpień 2002, s.18-19.

Molicka Maria, „Bajki terapeutyczne dla dzieci”, Poznań 1999.

Maria Molicka, Bajki terapeutyczne, Media Rodzina, Poznań 1999.

Maria Molicka, Bajkoterapia Media Rodzina, Poznań 2002.

Molicka M., Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Poznań 2002.

Doris Brett, Bajki, które leczą, Gdańsk 2002.

Bajki terapeutyczne, Prace uczestników warsztatów prowadzonych przez Genowefę Surniak, Poznań 2004.