

# Kamila Jakubczyk

---

## Bajkoterapia jako metoda pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym

---

Nauczyciel i Szkoła 1 (53), 249-258

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Kamila JAKUBCZYK

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. J. Lompy w Katowicach  
– Filia w Dąbrowie Górniczej

---

## Bajkoterapia jako metoda pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym

### Słowa kluczowe

Bajkoterapia, bajka terapeutyczna, terapia, terapia bajką, dziecko.

### Streszczenie

*Bajkoterapia jako metoda pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym*

Bajkoterapia w ostatnim czasie staje się coraz bardziej popularna. Coraz częściej już nie tylko terapeuci, ale i nauczyciele oraz rodzice sięgają po bajki terapeutyczne. W niniejszym artykule autorka przybliży ideę bajkoterapii jako metody pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym oraz doskonałej pomocy w redukowaniu lęków charakterystycznych dla dzieci na tym etapie rozwojowym. Omawia funkcje i charakterystyczne cechy bajek terapeutycznych, podkreśla ich wpływ na rozumienie własnych emocji przez dziecko, a także na wzmacnianie jego poczucia własnej wartości. Akcentuje rolę bajek terapeutycznych w dostarczaniu dziecku pozytywnych wzorców naśladowania, niezbędnych do wypracowaniu odpowiedniej strategii poradzenia sobie z problemem.

### Key words

Therapy, child, therapeutic story, therapy fairytale.

### Summary

*Therapeutic stories as a method of working with children in the kindergarten*

Therapeutic stories recently are becoming more and more popular. Increasingly, not only therapists, but also teachers and parents are turning to therapeutic tales. In this article, the author introduces the concept of this form of therapy as a method of working with children in the kindergarten and a great help in reducing anxiety typical for the children at this stage of development. It discusses the functions and characteristics of therapeutic stories, emphasizing their impact on the understanding of the child's emotions as well as strengthening their self-esteem. It emphasizes the role of fairy tales in providing therapeutic child positive models, necessary to develop an appropriate strategy to deal with the problem.

### Wprowadzenie

Bajki terapeutyczne, nazywane czasem bajkami-pomagajkami, na dobre zażyły w literaturze dziecięcej. Mimo że określane są bajkami, tak naprawdę mają niewiele wspólnego z tradycyjnie rozumianą bajką, definiowaną jako: „krótka powiastka wierszem lub prozą, której bohaterami są zwierzęta, ludzie,

rradzkiej rośliny lub przedmioty, zawierająca moralne pouczenie, wypowiedziane wprost lub dobitnie zasugerowane. Bajka jest rodzajem przypowieści na temat uniwersalnych sytuacji moralno-psychologicznych, charakterów i postaw; opowiadana w niej historia stanowi zawsze jedynie ilustrację jakiejś prawdy ogólnej, dotyczącej doświadczeń ludzkich powtarzalnych i powszechnych. Zasadniczym celem (...) jest pouczyć o szkodliwości czy użyteczności pewnych zachowań, przekazać jakąś zasadę etyczną lub wskazówkę postępowania. (...) Sens dydaktyczny bajki jest zwykle bezpośrednio wysłowiony jako morał, który najczęściej bywa lokowany na końcu utworu”<sup>1</sup>.

Bajki pełnią w życiu dziecka różnorodne funkcje: informujące, wyjaśniające, inspirujące, uspokajające, pouczające czy rozszerzające wyobraźnię. Kreują umiejętność odróżniania dobra od zła, wyboru właściwej drogi postępowania. Pozwalają na zrozumienie sytuacji i problemów pojawiających się w życiu, z którymi dotąd nie miały styczności. Rozbudzają ciekawość świata, jego poznawania. Bajki mogą pomagać budować osobowość dziecka. Przede wszystkim jednak pełnią funkcję adaptacyjną i rozwojową w życiu malucha<sup>2</sup>.

### **Wokół definicji bajkoterapii – kilka rozważań**

Bajki terapeutyczne to „historie niezwykle, świadomie tak skonstruowane i napisane, by dzieci odnajdywały w nich część siebie, swoich uczuć, emocji, konkretnych problemów, z którymi się borykają. Młodzi i najmłodszy czytelnicy (...) mogą utożsamić się z bohaterem i przeżyć z nim daną historię, pozostając w bezpiecznym miejscu, nierzadko w ramionach mamy lub taty”<sup>3</sup>. Bajki te nie są wierszowane, nie posiadają morału. Ich akcja odbywa się w realnym świecie, którego mały słuchacz może doświadczać. Pozwalają zrozumieć dzieciom, że ich problemy nie są odosobnione, że inne dzieci (w ich lub zbliżonym wieku) odczuwają takie same troski, rozterki, emocje. Bajki te wspierają, bo pokazują dziecku, że „bać się, smucić, wstydzić – to jest normalne. Inni też przeżywają takie uczucia”<sup>4</sup>. Dają poczucie bezpieczeństwa, zawierają wiele wskazówek pomocnych w poradzeniu sobie z problemem, które są propozycją, prezentacją sposobu jego rozwiązania przez dziecko. Bajka terapeutyczna buduje wiarę w siebie, we własne możliwości w przezwyciężeniu trudności. Daje jasny przekaz: „Z każdego kłopotu jest wyjście. Można sobie poradzić. Dasz sobie radę. Działaj”<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> J. Sławiński (red.), *Słownik terminów literackich*, Ossolineum, Wrocław 2000, s. 55.

<sup>2</sup> L. Pytka, *Bajka* [w:] T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003, s. 307-308.

<sup>3</sup> *Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać*, K. Ibisz, A. Gruszczyńska (i in.), Nasza Księgarnia, Warszawa 2009, s. 9.

<sup>4</sup> *Bajkoterapia...*, dz. cyt., s. 9.

<sup>5</sup> Tamże, s. 10.

Bajka terapeutyczna, w odróżnieniu od zwykłej bajki, pozwala dziecku na odkrywanie i zrozumienie siebie, zracjonalizowanie i opanowanie lęków związanych z jego aktualną życiową sytuacją lub uwarunkowanych wiekiem. Ich celem jest niwelowanie oraz zapobieganie sytuacjom lękowym w życiu dziecka, uczenie radzenia sobie z nimi, dlatego są wykorzystywane w bajkoterapii, czyli profilaktycznej i terapeutycznej metodzie pracy z małymi dziećmi (w wieku od 3-4 do 6, maksymalnie 9-10 lat)<sup>6</sup>.

**Za pomysłodawczynię metody bajkoterapii uważa się Australijkę Doris Brett** (psychologa klinicznego), która w 1988 r. opublikowała zbiór bajek zatytułowany: *Opowiadania (dla) Ani. Szczególny rodzaj opowiadania*. Bohaterką historyjek jest Ania, mała dziewczynka przeżywająca różne sytuacje lękotwórcze, bliskie problemom i emocjom doświadczanym przez jej córkę Amanthę. Każda historia posiada pomyślnie zakończenie i ma za zadanie pomóc w niwelowaniu dziecięcych lęków. W Polsce zbiór ten po raz pierwszy wydano w 1992 r. jako *Bajki, które leczą*<sup>7</sup>.

Doris Brett jest nie tylko prekursorką bajkoterapii, ale również twórczynią jej metodyki, bowiem każda bajka wzbogacona jest komentarzami, wskazówkami autorki dla opowiadającego (czytającego) historię, dzięki czemu dziecko łatwiej identyfikuje się z postacią, wyobraża sobie pewne zdarzenia, a tym samym potrafi się otworzyć i opowiedzieć o swoich kłopotach<sup>8</sup>.

### **Rola i funkcje bajkoterapii**

Według Marii Molickiej, bajkoterapia jest: „metodą oddziaływań psychopedagogicznych w procesie stymulacji procesów poznawczych i emocjonalnych, oddziaływaniem na tworzącą się strukturę „Ja”, gdzie wspomaganie rozwoju, wspieranie, wychowywanie i psychoterapia współwystępują”<sup>9</sup>. Można zatem postrzegać ją jako element pomocy psychologiczno-pedagogicznej, gdyż w swym założeniu ma spełniać funkcje profilaktyczne, wspierające i oddziaływać terapeutycznie.

Przez oddziaływanie profilaktyczne bajkoterapii należy rozumieć dostarczanie dziecku wiadomości z zakresu rozumienia sytuacji trudnych emocjonalnie, strategii radzenia sobie z zaistniałym problemem, nazywania emocji, jasnego komunikowania się, mówienia o swoich bólach oraz rozumienie innych (motywów ich działania czy myślenia). Bajkoterapia nie tylko ukazuje możliwe sposoby poradzenia sobie z sytuacją lękotwórczą dziecka, ale również ostrzega, oswaja z emocjami i zdarzeniami, które mogą pojawić się w jego życiu.

<sup>6</sup> Por. *Bajkoterapia...*, dz. cyt., s. 235 i M. Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Media Rodzina, Poznań 2011, s. 223.

<sup>7</sup> W. Szulc, *Bajki nie-bajki i bajkoterapia*, „Życie Szkoły” 2006, nr 6, s. 5-11.

<sup>8</sup> Zob. D. Brett, *Bajki, które leczą*, cz. 2, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003, s. 14-15 i 54-58.

<sup>9</sup> M. Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia...*, dz. cyt., s. 231.

Funkcja wspierająca polega na ukazaniu maluchowi, że bliskie mu problemy dotyczą także innych, że nie jest osamotniony w swoich przeżyciach. To wzmacnia poczucie wartości u takiego dziecka, blokuje jego wstyd przed mówieniem o swoich problemach i pomaga stworzyć właściwą strategię radzenia sobie.

Oddziaływanie terapeutyczne bajkoterapii może zaowocować zmianą sposobu myślenia o sobie i sytuacji lękowej (*wiem, rozumiem, potrafię sobie poradzić*), umiejętnością rozpoznawania (nazywania) swoich emocji, przyczyn powstawania różnych zachowań oraz zmniejszeniem napięcia emocjonalnego poprzez wyrzucenie z siebie nagromadzonych emocji<sup>10</sup>.

Bajkoterapia stosowana jest w celu zniwelowania sytuacji lękotwórczych w życiu dziecka. Tematy poruszane przez bajki terapeutyczne dotyczą takich problemów jak: lęk przed separacją od matki (porzuceniem), przebywaniem w nowym miejscu (np. przedszkole, dom), bólem, wizytą u lekarza (zwłaszcza dentystry), ciemnością (mrokiem), hospitalizacją, utratą kontroli nad swym ciałem (np. moczenie nocne), odrzuceniem (wskutek narodzin brata lub siostry, wykluczeniem z grupy rówieśniczej), śmiercią lub odejściem kogoś bliskiego (rozwód rodziców). Zdarza się, że odnoszą się także do traumatycznych doświadczeń dziecka, czasem tych z przeszłości, jak wykorzystywanie seksualne, przemoc w rodzinie, jednak dzięki zastosowanej metaforze i symbolice, odczytują je tylko te dzieci, które doznały opisywanych zjawisk<sup>11</sup>.

W bajkoterapii można stosować gotowe opublikowane teksty (m.in. najbardziej znane bajki terapeutyczne Marii Molickiej czy Doris Brett) lub te napisane samodzielnie. Warto jednak tutaj zaznaczyć, kto może napisać taką bajkę i w jaki sposób należy z nią pracować.

Bajki terapeutyczne o funkcjach profilaktycznych mogą układać rodzice lub nauczyciele. Czytanie (opowiadanie) takiej bajki może być uzupełnione rozmową oraz dodatkową aktywnością dziecka pod postacią rysunku czy dramy. Bajki wspierające mogą pisać pedagodzy, psychologowie, biblioterapeuci, socjoterapeuci – czyli osoby fachowo przygotowane i przeszkolone do niesienia pomocy dziecku w trudnej sytuacji. W przypadku takich bajek (dotyczących sytuacji szczególnie trudnych jak rozwód, śmierć bliskiej osoby czy ukochanego zwierzątka) nie należy proponować dzieciom ilustrowania swoich odczuć powodowanych treścią opowiadania. Można to zrobić dopiero po kilkukrotnym przybliżeniu dziecku tekstu, by sprawdzić czy nastąpiły zmiany w procesie postrzegania doznanej straty. Bajki o funkcji terapeutycznej mogą tworzyć tylko i wyłącznie psychoterapeuci, i to oni posiłkując się swoim doświadczeniem, specjalistyczną wiedzą oraz wyczuciem, decydują o ewentualnym włączeniu ekspresji twórczej do przepracowywanej przez dziecko treści bajki<sup>12</sup>.

<sup>10</sup> Tamże, s. 228-231.

<sup>11</sup> M. Molicka, dz. cyt., s. 231-232 i M. Molicka, *Bajki terapeutyczne jako metoda redukcji lęków u dzieci hospitalizowanych*, [w:] B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju: psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 1, WSP, Bydgoszcz 1997, s. 420-421.

<sup>12</sup> M. Molicka, *Biblioterapia i bajkoterapia...*, dz. cyt., s. 237-238.

### **Cechy charakterystyczne bajek terapeutycznych**

Wszystkie bajki terapeutyczne mają wspólne cechy charakterystyczne, do których zalicza się<sup>13</sup>:

- Postać głównego bohatera, w którego problemach dziecko widzi odbicie swoich przeżyć, trosk i lęków, co pomaga mu obrać właściwą strategię uporania się z nimi, a tym samym podbudować i zaakceptować siebie. Bohaterem jest zazwyczaj dziecko w wieku zbliżonym do malucha, lecz nieposiadające cech ściśle korespondujących z nim, jak np. imię czy elementy wyglądu. Słuchacz dowiadyuje się, że jego problemy są typowe, inni też je przeżywają. Uświadamia sobie swoje lęki oraz to, że tylko od niego zależy czy będzie lękał się konkretnych rzeczy, zjawisk;
- Inne wprowadzone postacie (mogą być fantastyczne) – werbalizują lęk, uczą innego sposobu myślenia o sytuacji lękowej, wspierają głównego bohatera, wprowadzają nastrój optymizmu, miłości, akceptacji i zrozumienia. Zachęcają głównego bohatera do „otwarcia się”, mówienia o swoich lękach;
- Tło opowiadania – akcja rozgrywa się w miejscu znanym dziecku (dom, przedszkole), czasem w fantastycznym, jednak niezależnie od miejsca, zawsze rządzą tam takie same prawa i zasady, jak w świecie ludzi,
- Konstrukcja oparta na metaforze sytuacji, w której znajduje się odbiorca bajki;
- Metoda odwracania (odczulania) – eksponowanie bodźców lękotwórczych oraz łączenie ich z emocjonalnie pozytywnymi bodźcami, dzięki czemu dochodzi do oswojenia z lękiem, utworzenia dystansu do sytuacji, pokonania emocji o zabarwieniu negatywnym oraz wprowadzenia dziecka w stan wyciszenia i relaksacji;
- Brak morału, pouczenia;
- Pozytywne zakończenie – bohater pozbywa się lęku przed sytuacją lękotwórczą i zdobywa nowe umiejętności pomagające w radzeniu sobie w sytuacjach dotąd trudnych dla niego, o których teraz potrafi myśleć pozytywnie.

### **Rodzaje bajek terapeutycznych oraz ich wpływ na dziecko w wieku przedszkolnym**

Ze względu na pełnione funkcje wyróżnia się trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

- relaksacyjne,

<sup>13</sup> M. Molicka, *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, Media Rodzina, Poznań 1999, s. 26-28 i M. Molicka, *Bajki terapeutyczne jako metoda...*, dz. cyt., s. 421-422.

- psychoedukacyjne,
- psychoterapeutyczne<sup>14</sup>.

Celem bajki relaksacyjnej jest uspokojenie, wyciszenie dziecka, wprawienie go w stan odprężenia, koncentracji oraz regulowanie jego rytmu pracy i zabawy. Jest to możliwe dzięki wizualizacji rozwijającej wyobraźnię i wywołującej pożądane stany emocjonalne. Akcja takiej bajki rozgrywa się w znanym dziecku miejscu, które jest bezpieczne, przyjazne i spokojne. Tuż przed jej opowiadaniem, zadaniem dorosłego jest wprowadzenie dzieci w stan rozluźnienia. Potem stopniowo (poprzez wyrażenia typu: *posłuchamy teraz historii, usiądźcie wygodnie, wsłuchajcie się w siebie*) wprowadzane są zdarzenia powodujące zainteresowanie słuchacza po to, by przejść do miejsca, w którym bohater odczuwa spokój i odprężenie. Na tym etapie w bajce występują elementy odpowiedzialne za przyływ energii i radości u dziecka (krople wody, śpiew ptaków, określone przyjemne zapachy).

Bohaterami takich bajek są przedstawiciele świata zwierzęcego lub roślinnego, zaś występujące w nich zdarzenia powinny być powiązane z czynnościami o właściwościach oczyszczających z nagromadzonych emocji (np. kąpiel pod wodospadem, latanie). Istotnym jest, by bajka relaksacyjna oddziaływała na słuch, wzrok i czucie słuchacza. Struktura słuchowa ma wywołać wrażenia typu: *słyszysz szum morza, szelest jesiennych liści*; wzrokowa: *widzisz zbliżającą się do Ciebie postać, nadciągające chmury*; natomiast czuciowa ma sprawić, że dziecko ma faktyczne wrażenie wykonywania jakiejś czynności np. *wchodzisz do ciepłego morza, domku pachnącego świeżym ciastem*. Dodatkowo przekaz takiej bajki może być wzmocniony muzykoterapią, bowiem uspokajająca muzyka łatwiej wprowadza słuchaczy w stan rozluźnienia<sup>15</sup>.

Osoba, która czyta bądź opowiada bajkę relaksacyjną musi być zrelaksowana i odprężona, oddychać miarowo i spokojnie. Ma przybliżyć historię cichym, ciepłym głosem, pamiętając o stosowaniu przerw, co pozwoli dzieciom zwizualizować obrazy oraz wyciszyć się. Taka bajka ma być dość krótka. Jej opowiadanie powinno trwać w granicach 3-7 minut<sup>16</sup>.

Z kolei bajka psychoedukacyjna ma za zadanie wprowadzić zmiany w zachowaniu dziecka, wskazać mu nowe wzory postępowania oraz reagowania emocjonalnego, poszerzyć jego samoświadomość poprzez ukazanie innego spojrzenia na sytuację lękową. Jest to możliwe za sprawą bohatera bajki przeżywającego problem zbliżony do tego, z którym boryka się dziecko. Bajki te mówią o emocjach wyzwalanych w różnych sytuacjach, uczą ich rozróżniania, uwrażliwiają na potrzeby innych. Wskazują przyczyny ich powstawania

<sup>14</sup> M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Media Rodzina, Poznań 2002, s. 153.

<sup>15</sup> M. Okrasa, dz. cyt., s. 222-224.

<sup>16</sup> M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach...*, dz. cyt., s. 115-156.

oraz rozwijają empatię, dają wsparcie, podkreślają rolę przyjaźni w życiu człowieka. Pomagają w budowaniu poczucia własnej wartości tym, którzy mają je zaniżone czy odkrywaniu swoich mocnych stron tym, którzy uczą się słabiej lub nie wierzą we własne możliwości. Bajki psychoedukacyjne bogate są w metafory, symbole rozpoznawane przez słuchacza, dzięki czemu konstruuje on swoją strategię rozwiązania trudności w oparciu o treści zawarte w przekazie. Mogą być one stosowane profilaktycznie lub w sytuacji, gdy już pojawił się problem – wówczas mogą być układane indywidualnie do potrzeb dziecka. Elementem towarzyszącym bajce psychoedukacyjnej jest aktywność plastyczna dziecka – zachęcone do zilustrowania swoich emocji, łatwiej odnosi usłyszaną opowieść do osobistych doświadczeń<sup>17</sup>.

Bajki psychoterapeutyczne natomiast adresowane są przede wszystkim do dzieci w wieku 4-9 lat. Służą redukowaniu lęku, poczucia wstydu, winy, zażenowania, poniżenia, gniewu czy złości, a więc uczuć związanych z negatywnymi doświadczeniami. Stymulują wiedzę dziecka o nim samym poprzez uświadomienie mu emocji warunkujących jego zachowanie, sposób myślenia i samopoczucie<sup>18</sup>. Dzięki temu: „może nastąpić wgląd, a nawet katharsis. Bajki te mają również pomóc w pozytywnym przewartościowaniu własnego doświadczenia (np. zmożenie nocne zdarza się i innym, nie ma w tym nic strasznego czy wyjątkowego), co redukuje negatywne emocje, sprzyja „otwieraniu się” czy poszukiwaniu wsparcia u innych”<sup>19</sup>.

Bajka psychoterapeutyczna musi ściśle korespondować z sytuacją trudną dla jej odbiorcy, w której on aktualnie się znajduje lub która miała miejsce w przeszłości. Może być także stosowana w celach profilaktycznych, zapobiegając niepokojom powodowanym zdarzeniami wywołującym lęk, których dziecko nie rozumie, a o których słyszało<sup>20</sup>.

Jej fabuła jest rozbudowana. Zawiera elementy baśni i bajki psychoedukacyjnej uzupełnione o takie mechanizmy wpływające na słuchacza, jak: naśladownictwo i identyfikacja (z sytuacją i bohaterem), odwracanie oraz asymilacja wiedzy. Elementy charakterystyczne dla narracji bajek psychoterapeutycznych to:

- konkretyzacja lęku poprzez wskazanie odbiorcy, jakie sytuacje, osoby czy przedmioty go wywołują,
- uświadomienie przyczyn i skutków, co umożliwi działanie i zapobiega panice,
- racjonalizacja doznawanych lęków przez wskazanie innego, nowego dla dziecka sposobu myślenia czy zachowania w danej sytuacji,

<sup>17</sup> Tamże, s. 161-164.

<sup>18</sup> M. Moliccka, *Biblioterapia i bajkoterapia...*, dz. cyt., s. 241-242.

<sup>19</sup> Tamże, s. 242.

<sup>20</sup> Tamże, s. 243.



- wzmocnienie poczucia własnej wartości bohatera poprzez naukę pozytywnego myślenia,
- łączenie bodźców odpowiedzialnych za występowanie lęku z bodźcami wywołującymi pozytywną reakcję emocjonalną.

Bajka psychoterapeutyczna odpowiedzialna jest za zastępcze zaspokajanie potrzeby dziecka (kompensacja), dawanie wsparcia poprzez zrozumienie i akceptację sytuacji, w jakiej się ono znajduje oraz budowanie nadziei, a także pozytywnych emocji. Ma dostarczać przyswajalnej dla niego wiedzy o sytuacji lękotwórczej, ze wskazaniem możliwości jej rozwiązania<sup>21</sup>.

### **Kiedy stosować bajki terapeutyczne? – praktyczne wskazówki**

Bajkoterapia stanowi propozycję działań terapeutycznych skierowanych do dzieci w każdym wieku – zarówno przedszkolnym, jak i młodszym wieku szkolnym. Szczególny wpływ ma jednak na maluchy uczęszczające do przedszkola. Dlaczego? Bowiem na tym etapie rozwojowym dzieci głęboko wierzą w magiczny świat, który obecny jest nie tylko w zwykłych bajkach, ale i w tych terapeutycznych. Ten wiek to doskonały czas do rozbudzania w dzieciach ciekawości świata, nauki wartości i właściwego postępowania. Dzięki jasnemu przekazowi, co jest dobre, a co złe dzieci same potrafią wypracować własny sposób na rozwiązanie swojego problemu. Mając niejako podpowiedź płynącą z historii bohatera tak bardzo podobnej do tej, z którą one same się zmagają, potrafią obrać swój indywidualny kierunek postępowania. Dzieci identyfikując się mocno z głównym bohaterem, z którym mają tak wiele wspólnego – przede wszystkim problem do przepracowania – potrafią zrozumieć, że problemy, z którymi się borykają są znane innym dzieciom w ich wieku. Postać głównego bajkowego bohatera pomaga uporać się z własnymi emocjami, obawami i lękami. Pomaga wreszcie poznać nowe wzory myślenia czy postępowania, zaś pozytywne zakończenie historii daje dziecku nadzieję na korzystne rozwiązanie jego problemu.

Bajkoterapia w pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym jest istotna nie tylko ze względu na jej ogromną rolę w rozwoju jego wyobraźni, zasobu słownictwa czy myślenia. Przede wszystkim pozwala ona dzieciom zapoznać się z wachlarzem ludzkich emocji, odczuć oraz pomaga w uporaniu się z różnymi lękami towarzyszącymi dzieciom na tym etapie rozwoju. Warto bowiem tutaj podkreślić, że wiek przedszkolny to czas wielu zmian zarówno w rozwoju psychosomatycznym, jak i społecznym dziecka. Wraz z pójściem do przedszkola dzieci muszą nauczyć się bycia samodzielnymi (bez opieki i pomocy rodzica) oraz współlistnieć w grupie. Maluchy bardzo mocno przeżywają rozstanie z rodzicem i to właśnie lęk przed opuszczeniem jest najbardziej dokuczliwym

<sup>21</sup> M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach...*, dz. cyt., s. 170-174.

i najwcześniej pojawiającym się u nich lękiem. W tym wieku bardzo mocno pracuje wyobraźnia, a świat realny miesza się z tym zaczarowanym i wymaginionym obecnym w bajkach czy grach komputerowych, dlatego dzieci boją się różnych stworów, potworów, duchów czy niektórych fikcyjnych postaci. Lęk może powodować również konieczność wystąpienia na forum, przełamania swojej nieśmiałości, nawiązania kontaktu z nowymi dziećmi, zintegrowania się z grupą przedszkolną. Ponadto dzieci boją się zjawisk atmosferycznych (wiatr, burza, wzburzone morze), zwierząt (zwłaszcza tych dużych, ale i owadów, pajaków), obcych osób, nieznanymi hałasów czy nowych miejsc<sup>22</sup>.

Bajka terapeutyczna ma zatem ogromne pole manewru poprzez swój wspierający i profilaktyczny wpływ na dziecko. Może być wykorzystywana w pracy indywidualnej jak i grupowej, zarówno z dziećmi, u których zdiagnozowano lub zaobserwowano konkretne sytuacje lękowe (lub trudne emocjonalnie), jak i z tymi, które takowych lęków nie wykazują. Ważne tylko, by pamiętać o kilku podstawowych zasadach, które uatrakcyjnią dzieciakom obcowanie z tekstem literackim:

- stwarzanie dobrej atmosfery, czyli takiej, w której dziecko czuje się bezpieczne i spokojne,
- odpowiedni dobór tekstu do potrzeb dzieci, co daje ogromną szansę na ich otwartość w mówieniu o swoich lękach,
- korzystanie ze sprawdzonych, gotowych lub własnych tekstów bajkoterapeutycznych bogatych w materiał ilustracyjny,
- ilustrowanie swoich odczuć po przeczytanej bajce za pomocą rysunku bądź dramy, co doskonale ćwiczy umiejętność wyrażania emocji oraz zachęca do wymyślenia innej, niż podana w bajce, strategii radzenia sobie z opisaną sytuacją trudną emocjonalnie dla przedszkolaka,
- wzbogacenie zajęć poprzez zastosowanie metod aktywizujących (zabawy muzyczno-ruchowe czy integrujące grupę),
- obowiązywanie zasady dobrowolności – tylko wówczas dzieci chętnie uczestniczą w wymianie poglądów i niejednokrotnie potrafią wspólnie wypracować różnorodne działania zaradcze niwelujące strach czy lęk.

Warto zatem jeszcze raz podkreślić, że bajki terapeutyczne są narzędziem rozwijającym w dzieciach wrażliwość, empatię, umiejętność wnioskowania, porównywania, rozumienia metafor, wyrażania swoich emocji i rozwiązywania problemów. Słuchanie i omawianie bajki wzbogaca zasób słownictwa malucha i pomaga w nauce prawidłowego formułowania myśli, zdań i swoich opinii. Jednoznacznego wskazywania tego, co jest właściwe, godne naśladowania, a co należy negować, co z kolei daje podstawy do budowania dziecięcego świata wartości.

---

<sup>22</sup> Zob. J. Lubowiecka, *Bajki pomagają dzieciom oswoić lęk*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2011, nr 5, s. 12-13 i A. Soroka, *Sytuacje lękowe w życiu dzieci sześciolatków*, „Nauczyciel i Szkoła” 2000, nr 1, s. 90.

Zaprośmy więc dzieci do krainy bajek terapeutycznych, bo to nie tylko pomoc w redukowaniu lęków czy sposób na zainteresowanie najmłodszych literaturą, ale i doskonała oraz stymulująca rozwój przedszkolaka zabawa.

### **Bibliografia**

- Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać*, Ibisz K., Gruszczyńska A. (i in.), Nasza Księgarnia, Warszawa 2009.
- Brett D., *Bajki, które leczą, cz. 2*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
- Kaja B. (red.), *Wspomaganie rozwoju: psychostymulacja i psychokorekcja*, t. 1, WSP, Bydgoszcz 1997.
- Lubowiecka J., *Bajki pomagają dzieciom oswoić lęk*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2011, nr 5.
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, Media Rodzina, Poznań 1999.
- Molicka M., *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Media Rodzina, Poznań 2002.
- Molicka M., *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Media Rodzina, Poznań 2011.
- Pilch T. (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003.
- Sławiński J. (red.), *Słownik terminów literackich*, Ossolineum, Wrocław 2000.
- Soroka A., *Sytuacje lękowe w życiu dzieci sześciolatków*, „Nauczyciel i Szkoła” 2000, nr 1.
- Szulc W., *Bajki nie-bajki i bajkoterapia*, „Życie Szkoły” 2006, nr 6.