

Sylwia Kania

Bajkoterapia na etapie edukacji elementarnej

Edukacja Humanistyczna nr 2 (25), 201-205

2011

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Sylvia Kania
Wyższa Szkoła Humanistyczna TWP
Szczecin

BAJKOTERAPIA NA ETAPIE EDUKACJI ELEMENTARNEJ

Od najdawniejszych czasów zarówno baśni, jak i bajka towarzyszy człowiekowi pod postacią mitu, wierszowanej opowieści lub podania ludowego. Od wieków również oddziałuje na czytelnika bez wiedzy z zakresu psychologii, bez pełnej świadomości wpływu na psychikę ludzką. Kiedyś opowieści miały kształtować charakter młodego człowieka. Dzisiaj rodzice, czytając bajki swoim dzieciom, nie zastanawiają się często nad sensem tych historyjek. Czytają je po to, aby zająć czymś dziecko lub sprawić, aby wreszcie zasnęło. Rodzice rzadko czytają dzieciom bajki, ponieważ nie mają na to chęci lub czasu. Wolą po prostu posadzić malucha przed telewizorem lub komputerem, bo uważają, że to lepszy sposób na zainteresowanie dziecka. Małe dzieci pragną jednak czegoś więcej, pragną bliskości rodziców i słuchania ulubionych baśni lub bajek braci Grimm, Hansa Christiana Andersena czy Aleksandra Fredry. Jest to forma spędzania z dzieckiem wolnego czasu, sposób pogłębiania więzi emocjonalnych między dzieckiem a rodzicem.

Mimo zmieniającego się świata, nie słabnie popularność literatury dziecięcej. Dzieje się tak za sprawą placówek oświatowych, jakimi są przedszkola i szkoły. To dzięki wprowadzaniu różnego rodzaju programów wspomaganie rozwoju dziecka do tych placówek ułatwia się i pogłębia rozwój dziecka. Baśń jako gatunek literacki ma wiele cech, które czynią ją atrakcyjną dla dziecka i ułatwiają jej przyswajanie. Opiera się na metaforze, łączy w sobie elementy świata realnego i fikcyjnego, dzięki czemu kształtuje wyobraźnię małego dziecka. Przebywanie w świecie fikcji daje dzieciom możliwości odmiany samych siebie, dostarcza wielu przeżyć i wzruszeń. Bajka, z kolei, rozwija możliwości poznawcze dzieci, a szczególnie myślenie intuicyjne, zdolność do ujmowania problemów ludzkich bez ich żmudnego analizowania. Za pomocą bajki można wprowadzić dziecko bezpiecznie i łagodnie w tak trudne dla nich tematy jak miłość czy pochodzenie dziecka. Poza tym bajki odgrywają ważną rolę w terapii – służą bajkoterapii.

W literaturze wyróżnia się trzy rodzaje bajek terapeutycznych: relaksacyjną, psychoedukacyjną i psychoterapeutyczną. Bajka relaksacyjna¹ ma za zadanie wspierać dziecko w rozwoju przez umożliwienie mu wizualizacji treści wywołujących stan uspokojenia, odprężenia. Te krótkie historyjki, których czytanie powinno trwać od trzech

¹ M. Molicka, *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, Poznań 1999, s. 27–28.

do siedmiu minut, mają uspokajać, akcja powinna się rozgrywać się w miejscach dobrze znanych dziecku i uważanych przez nie za spokojne.

Bajki psychoedukacyjne to dosyć krótkie opowiadania fantastyczne, których fabuła dotyczy różnych sytuacji trudnych emocjonalnie, pokazują one efektywne strategie działania. Mogą one dotyczyć pobytu dziecka w przedszkolu (pierwszych dni) czy pobytu w szpitalu, albo też sytuacji wstydlivych dla dziecka, jak zmoczenie, łakomstwo, zniszczenie czegoś cennego i ważnego. Podstawowe cele bajek psychoedukacyjnych to:

- przedstawienie sytuacji zagrożenia, tak aby dziecko ją zrozumiało i oswoiło się z nią;
- zapoznanie ze słownictwem dotyczącym emocji;
- wyjaśnienie związków przyczynowo-skutkowych między zdarzeniem a doświadczanymi emocjami;
- pomaganie w zrozumieniu problemu;
- pokazywanie wzorów skutecznego działania, innego myślenia o sytuacji trudnej, innego odczuwania;
- zachęcanie do mówienia o problemach;
- pokazywanie wzorów pozytywnego myślenia, nastawionego na działanie².

Bajki o charakterze psychoterapeutycznym dają natomiast wsparcie emocjonalne czytelnikom i w pewnym stopniu kompensują niezaspokojone potrzeby, czyli pokazują, że inni ludzie podobnie myślą, czują i zachowują się w sytuacjach dla nich trudnych. Umożliwiają również ekspresję gniewu, wstydu, lęku. Pozwalają na zmianę samopoczucia przez pokazanie, że inni często są w gorszej sytuacji, budują nadzieję i częściowo wyrównują deficyty takich potrzeb, jak: potrzeba bezpieczeństwa, miłości, przynależności i uznania. Dzięki temu pomagają obniżyć przykre napięcie emocjonalne, które występują u dzieci.

Bajkoterapia jest jedną z metod pomocy pedagogicznej lub psychologicznej małemu dziecku wkraczającemu na drogę ku dorosłości. Jest ważną metodą, która zarówno wspiera, jak i oddziałuje terapeutycznie we wczesnych okresach rozwoju dziecka. Może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, jak pierwsze dni spędzone w nowym środowisku, jakim jest przedszkole, rozstanie z rodzicami lub brak akceptacji ze strony rówieśników. Jej adresatami są dzieci na etapie edukacji elementarnej.

Celem bajek terapeutycznych, które opierają się zawsze na założeniach określonego kierunku psychoterapeutycznego, jest uspokojenie, zredukowanie problemów emocjonalnych i wspieranie we wzroście osobistym³.

Uważam, że bajki terapeutyczne są w znacznym stopniu pomocne dzieciom zarówno na etapie edukacji elementarnej, jak i wczesnoszkolnej. Pozwalają na rozwiązanie wielu problemów emocjonalnych, które małe dzieci napotykają na etapie rozwoju, oraz zaspokajają potrzebę bezpieczeństwa, która jest niezmiernie ważna. Dzięki nim dziecko lepiej rozumie samego siebie i innych oraz może odnaleźć wsparcie, którego często nie ma w otoczeniu bliskich mu osób.

² M. Molicka, *Baśniowa terapia*, „Psychologia w Szkole” 2005, s. 66–67.

³ M. Molicka, *Bajkoterapia, O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002, s. 153.

Cele i problematyka badań własnych

W swoich badaniach wyróżniłam następujące kategorie celów:

- a) poznawcze – ustalenie roli bajkoterapii w rozwoju społeczno-emocjonalnym i wychowaniu dzieci w wieku przedszkolnym;
- b) praktyczne – określenie znaczenia baśni i bajki w edukacji elementarnej oraz sposobów ich wykorzystania przez nauczycieli i dyrektorów oddziałów przedszkolnych.

W prezentowanych badaniach został sformułowany następujący główny problem badawczy: Jakie znaczenie mają bajki i baśnie w rozwoju psychospołecznym i emocjonalnym dzieci na etapie edukacji elementarnej?

Tak postawiony problem badawczy jest podstawą do wyłonienia problemów szczegółowych. Problemy te są częścią składową problemu głównego. Zgodnie z tą zasadą wyszczególniłam następujące problemy szczegółowe:

- 1) W jakim stopniu bajki o charakterze relaksacyjnym powodują u dzieci przedszkolnych odprężenie, uspokojenie i lepsze samopoczucie w opinii nauczycieli?
- 2) W jakim stopniu bajki o charakterze psychoedukacyjnym wpływają na zmianę zachowania dziecka?
- 3) W jakim stopniu bajki psychoterapeutyczne pomagają w obniżaniu lęku dziecka na etapie edukacji elementarnej?
- 4) W jakim stopniu bajki i baśnie pomagają w rozwoju i wychowaniu dziecka przedszkolnego?

Na potrzeby pracy przyjąłam następującą hipotezę główną: Bajka zastępczo zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa i akceptacji oraz redukuje problemy emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym.

Hipotezy szczegółowe odnoszące się do hipotezy głównej brzmią:

- 1) Bajki i baśnie o charakterze terapeutycznym powodują znaczną redukcję lęku u dzieci na etapie edukacji elementarnej.
- 2) Bajki i baśnie wpływają na rozwój psychospołeczny przez nawiązywanie nowych kontaktów w grupie rówieśniczej dzieci w wieku przedszkolnym.
- 3) Bajki i baśnie są pomocne, ponieważ dowartościowują dziecko, które może znajdować się w trudnej sytuacji – w nowym środowisku wychowawczym, jakim jest przedszkole.

Terenem badań były dwa przedszkola w Gryficach. Badaniami sondażowymi objęto 14 nauczycieli wychowania przedszkolnego.

Znajomość metody bajkoterapii i jej stosowanie przez nauczycieli w pracy z dziećmi – analiza wyników badań

Bajkoterapia jako jedna z metod terapeutycznych stanowi ważny element pracy nauczycieli wychowania przedszkolnego. Z tego względu jej znajomość jest kluczem we współpracy z dziećmi mającymi trudności adaptacyjne w nowym środowisku, jakim jest przedszkole. Obecnie wielu wychowawców ją stosuje, gdyż pomaga im w przełamywaniu barier emocjonalno-społecznych u dzieci przedszkolnych.

W obu gryfickich przedszkolach przeprowadziłam badania dotyczące znajomości tej metody za pomocą kwestionariusza ankiety.

Z badań wynika, że 93% nauczycieli wychowania przedszkolnego (co jest niezmiernie zadowolające) zna metodę bajkoterapii, z czego 86% badanych ją stosuje w pracy z dziećmi, co uzasadniano następująco:

- *bajkoterapia jest bardzo dobrą metodą kształtującą umiejętność twórczego myślenia,*
- *bajkoterapia jest bardzo przydatna w pracy,*
- *pojawiały się w grupie przypadki wymagające pomocy terapeutycznej w postaci bajek.*

14% badanych wskazało, iż nie stosuje tej metody, ponieważ *nie czuje takiej potrzeby, uznaje ją za stratę czasu bądź za metodę, która niczego nie zmienia.*

Wpływ bajek relaksacyjnych na rozwój psychospołeczny i emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym

Bajki o charakterze relaksacyjnym mają znaczny wpływ zarówno na psychospołeczny, jak i emocjonalny rozwój dzieci, gdyż redukują napięcie, co jest widoczne u dzieci między innymi w spadku napięcia mięśniowego. Im relaks jest głębszy, tym relaksacja jest skuteczniejsza i tym samym łatwiej o odprężenie, uspokojenie i lepsze samopoczucie dziecka. Tego typu bajki są uznawane przez nauczycieli za najbardziej skuteczne i chętnie przez nich wykorzystywane w pracy z dziećmi.

Połowa badanych czyta i opowiada dzieciom bajki w swojej grupie przedszkolnej. Dodatkowo część nauczycieli (36%) stosuje tak zwane dziecięce masażyki, najmniej natomiast, bo tylko 14%, stosuje muzykoterapię, czyli słuchanie muzyki relaksacyjnej.

Wszystkie wymienione techniki relaksacyjne mają na celu poprawienie samopoczucia, redukcję napięć i stresu powstałego w trudnej dla dziecka sytuacji.

Znaczenie bajki psychoterapeutycznej w redukowaniu lęku u dzieci

Lęk to emocja, której wszyscy doświadczamy bez względu na wiek czy płeć. Osoby dorosłe częściej radzą sobie z powstałymi lękami niż dziecko. Dzieje się tak, gdyż dziecko nie zna pewnych mechanizmów obronnych, nie wie, jak sobie radzić. Doświadczane systematycznie lęki przez dzieci nie wpływają korzystnie na ich rozwój i w końcu mogą doprowadzić nawet do jego zahamowania. Dlatego też pomocne są bajki psychoterapeutyczne mające głównie na celu niwelowanie powstałego lęku.

Z analizy danych wynika, że 43% respondentów wskazuje, iż najczęściej spotyka się z „lękiem przed porzuceniem”, co może mieć związek z nowym miejscem dla dziecka, jakim jest przedszkole. Najmniej osób wskazało (po 7% odpowiedzi) „lęk przed zwierzętami”, „lęk przed zjawiskami nadprzyrodzonymi” i „lęk przed zjawiskami atmosferycznymi”.

Wpływ bajek na rozwój i wychowanie dziecka przedszkolnego

Powszechnie wiadomo, że bajki są „prawdziwą skarbnicą wiedzy”, a czytając je, budujemy pewnego rodzaju schronienie przed problemami dnia codziennego. Dlatego „żywe słowo” powinno towarzyszyć nam już od najmłodszych lat.

Bajki rozbudzają wyobraźnię, mają nieoceniony wpływ na rozwój emocjonalny i kształtowanie postaw u najmłodszych dzieci. Dzięki utworom literackim dzieci iden-

tyfikują się z bohaterami, próbują ocenić ich postępowanie, motywy działania oraz odnieść te uczucia do własnych przeżyć.

Zdaniem osób, które wzięły udział w badaniu, bajki i baśnie pomagają w rozwoju dziecka w stopniu:

- dużym (79%), ponieważ: *umożliwiają poznawanie języka, poszerzają wiedzę, rozwijają wyobraźnię, sprzyjają skupianiu uwagi; w łatwy i przyjemny sposób pomagają zrozumieć świat i otoczenie; wspierają proces wychowawczy;*
- średnim (14%), gdyż: *nie zawsze metoda ta bywa skuteczna;*
- niskim (7%), ponieważ: *bajki, szczególnie te oglądane w telewizji, szkodzą dziecku i wywierają negatywny wpływ na zachowanie.*

Zakończenie

Podsumowując rozważania na temat roli, jaką pełni w rozwoju i wychowaniu dziecka bajkoterapia, należy podkreślić, że wywiera ona duży wpływ na kształtowanie osobowości małego dziecka. To właśnie dzięki bajkom i baśniom dzieci rozwijają się intelektualnie i uczuciowo. Nabywają nawyki kulturalne, uczą się szanować innych. Utwory te pomagają dziecku w „stawaniu się lepszym i wartościowym człowiekiem”.

Sylwia Kania

The role of fairytale therapy in elementary education

This article refers to work on the role of fairytale therapy in elementary education. The main objective of this study was to deepen the theoretical knowledge of the role that fable and fairy tale take in the development and upbringing of the child in elementary education. Working with the curriculum in kindergarten, observation and participation in teaching methods led to my interest in the issues taken.

The study shows that the fairy-tales greatly help in the child's development and upbringing in elementary education. They significantly stimulate imagination, have a great impact on emotional development and shaping child's attitudes. Children identify with the characters in the tales, trying to assess their behavior, motives, and relate these feelings to their own experiences.

Translated by Marzena Boczek