

BAJKI TERAPEUTYCZNE

JAKO POMOC W RADZENIU SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH

Zamknięcie przedszkoli, szkół, konieczność dłuższego niż zwykle przebywania razem w domu, nieprzewidywalność rozwoju epidemii to czas w którym może nam towarzyszyć wiele emocji. Mogą być one przyjemne, ale mogą także być dość trudne. Warto sobie zdać sprawę, że nawet te określane czasami jako „negatywne” i trudne emocje są potrzebne, czemuś służą i nie warto uciekać od ich przeżywania. Dzieci mogą mieć duże trudności w radzeniu sobie z emocjami. Warto im pomóc: nazywać emocje, opowiadać o nich, mówić jak można je rozładowywać, ale też stawiać granice. Tłumienie w sobie nieprzyjemnych emocji prędzej czy później doprowadzi „do ich wybuchu”. Najmłodszy poczuje się bezpieczniej, gdy będą wiedzieli, że nie zostaną ukarani za to co czują. To w dorosłych leży obowiązek przekazania dzieciom, że mają prawo do własnych uczuć i emocji. Na nich również spoczywa pokazanie, jakie formy rozładowywania emocji są społecznie akceptowalne, a jakie zachowanie nie będzie tolerowane. Jak więc pomóc? Jak kształtować umiejętność radzenia sobie z emocjami? Warto się samemu zastanowić, jakie słowa chcielibyśmy usłyszeć, gdy nam jest źle. Jakie zachowania odbieramy nie jako pomoc, a raczej próbę szybkiego zakończenia niewygodnej sytuacji.

Między innymi z tych powodów warto unikać sformułowań: Nie płacz. Nie smuć się. Nic się nie stało. Poza tym takie komunikaty świadczą, że zaprzeczamy temu co czuje dziecko, że nie pozwalamy mu czuć. Dobrze jest zapytać: Co się dzieje? Jak się czujesz? Czemu jesteś smutny? A u młodszych dzieci: Jesteś smutny? Zdenerwowało Cię to, że nie możesz iść na plac zabaw, tak?

W sytuacji dużego wzburzenia dziecka, mówienie do niego (a tym bardziej krzyczenie na niego) nie przynosi rezultatu. Młody człowiek może być jeszcze bardziej rozwścieczony i jakiegokolwiek komunikaty nie będą do niego docierały. Warto pozwolić mu odejść, na przykład uspokoić się w innym pokoju, a dopiero po chwili wrócić do tego co się stało. Należy pamiętać, że z komunikatem dotyczącym sytuacji do małego dziecka należy powrócić jak najszybciej, jak tylko będzie w stanie móc się na nim skupić. Rodzic stanowi bazę dla dziecka. Na początku od niego uczy się ono tego jak się zachowywać w danych sytuacjach. Warto zaszczyć w najmłodszych umiejętność rozmawiania o problemach i wyszukiwania rozwiązań, braku obrażania się czy stosowania strategii „cichych dni”. Nasze zachowanie jest o wiele lepszym przykładem niż opowiadanie o nim. Emocje wyrażane są poprzez ekspresję. Zwracajmy uwagę nie tylko na złe zachowanie. Zauważajmy i chwalmy te dobre. Budujmy w dziecku poczucie, że jest mądre, zdolne i ważne. Pamiętajmy, że zaufanie i poczucie bezpieczeństwa buduje się codziennie.

Pomocą w rozumieniu i radzeniu sobie z własnymi emocjami a także rozpoznawaniu i nazywaniu stanów emocjonalnych u dzieci mogą być bajki terapeutyczne, które opisują, co się dzieje w ciele i myślach podczas doświadczania trudnych emocji np. złości, strachu czy stanów lękowych. Pobudzają też wyobraźnię, rozwijają zdolności językowe i pomagają w rozwoju społecznym młodego człowieka. W bajkach terapeutycznych zawsze pojawia się

tw. ekspert. Jest to postać, która akceptuje, co dzieje się z bohaterem, pokazując, że każdy z nas doświadcza różnych emocji i jest to jak najbardziej normalne i pożądane. Ekspert może przybierać różne postacie (może być zwierzęciem, człowiekiem lub jakąś fantastyczną postacią), z którą czytelnik lub słuchacz może się identyfikować. Mimo, iż w bajkach terapeutycznych pojawiają się magiczne stworzenia i czary "nie z tego świata", sposoby radzenia sobie z emocjami są jak najbardziej realne.

Bajka terapeutyczna jest prostą i bardzo skuteczną metodą wspierania rozwoju emocjonalnego dzieci od 3 do około 10 roku życia. Możemy po nie sięgać zarówno w sytuacjach kiedy nie wiemy w jaki bezpieczny sposób zacząć rozmowę dotyczącą trudnych zdarzeń - ale też na co dzień. Czytając bajki terapeutyczne możemy wpływać u dziecka na obniżenie lęku, dowartościowanie, budowanie pozytywnych relacji z innymi. Przekazywanie wiedzy o sytuacji wywołującej różne nieprzyjemne emocje i wskazanie społecznie akceptowalnych sposobów radzenia sobie z nią, może stać się metodą wspierającą działania terapeutycznym.

Propozycje do wspólnej lektury z dzieckiem:

- Maria Molicka „Bajki terapeutyczne” cz. 1 i 2
- Julia Śniarowska „Już się nie boję. Bajki terapeutyczne dla przedszkolaków”
- Wojciech Kołyszka „Smok Lubomił i tajemnice złości”, „Latający śpiwór i maski wstydu”
- Doris Brett „Bajki, które leczą” cz. 1 i 2
- Astrid Lindgren, Ilon Wikland „Ja też chcę mieć rodzeństwo”
- „Bajkoterapia, czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać” pr. zbiorowa

Również na stronie Miejskiego Zespołu Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych w Kielcach (w zakładce bajki terapeutyczne) http://mzppp.pl/115.none,BAJKI_TERAPEUTYCZNE można wysłuchać nagranych przez specjalistów przykładowych bajek terapeutycznych dla dzieci.

Zachęcam ☺