

Wskazówki do pisania bajek terapeutycznych - psychoedukacyjnych i relaksacyjnych

Przykład bajki relaksacyjnej

Oprac. Wiesława Chlebowska na podstawie:

Handford Olga, Karolak Wiesław, *Bajka w twórczym rozwoju i arteterapii*. Łódź 2009, s. 3-14

Molicka Maria, *Biblioterapia i bajkoterapia*. Poznań 2011

Bajkoterapia jest metodą profilaktyczną i terapeutyczną adresowaną do dzieci w wieku od czterech do dziewięciu lat. Stała się popularna, ze względu na osiągnięte przy jej użyciu, dobre efekty oraz dostępność. Coraz częściej jest stosowana przez pedagogów, wychowawców, można ją wykorzystywać podczas zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne. Bajkoterapia opiera się na specjalnie napisanych w określonym celu tekstach – bajkach terapeutycznych.

Bajka terapeutyczna jest zazwyczaj tworzona dla konkretnego odbiorcy. Pomaga mu zrozumieć własne uczucia, uczucia oraz punkt widzenia innych osób, uczy empatii, rozwija samoświadomość.

Bajka terapeutyczna jest podobna do baśni w aspekcie narracyjnym. Akcja toczy się w wymyślonym, bajkowym świecie, ale bohaterowie mają podobne problemy jak ludzie w realnym życiu. Może się również rozgrywać we współczesnej rzeczywistości.

Stałe elementy w bajkach terapeutycznych:

- „główny temat (sytuacja trudna emocjonalnie),
- bohater, który doświadcza sytuacji trudnej emocjonalnie; doświadcza negatywnych emocji (w tym także społecznych), które sterują jego zachowaniem i sposobem rozumienia wydarzeń,
- inne postacie bajkowe, które wspierają bohatera (dają zrozumienie, akceptację, ilustrują inne strategie działania i rozumienia),
- tło opowiadania charakteryzujące się pogodnym, optymistycznym nastrojem” (Molicka Maria, *Biblioterapia i bajkoterapia*)

Bohaterem bajki może być człowiek, zwierzę, zabawka lub postać baśniowa.

Bajka powinna posiadać wstęp, rozwinięcie i zakończenie.

Rodzaje bajek terapeutycznych (ze względu na pełnioną funkcję):

- bajki psychoedukacyjne
- bajki psychoterapeutyczne
- bajki relaksacyjne

W scenariuszach zajęć z bajkoterapii realizowanych podczas zajęć w przedszkolu i w szkole, czy innej placówce, wykorzystuje się bajki psychoedukacyjne i relaksacyjne.

Bajka psychoedukacyjna służy redukowaniu negatywnych stanów emocjonalnych, poprzez pokazanie innej interpretacji sytuacji trudnej emocjonalnie. Zmiana sposobu myślenia powoduje zmianę zachowania. Najczęściej bajki psychoedukacyjne stosuje się profilaktycznie, aby „zaszczepić” przed sytuacją, która budzi obawę. Bajka psychoedukacyjna daje wzór innego myślenia o sytuacji trudnej i pokazuje sposoby zachowania w tej sytuacji.

Akcja może toczyć się w baśniowej krainie albo w świecie realnym.

Pisząc bajki należy unikać moralizowania, trzeba używać symboli, które pozwolą samodzielnie odkryć problem.

Bajki psychoedukacyjne uczą pozytywnego myślenia nastawionego na działanie.

Bajka relaksacyjna służy odprężeniu, wyciszeniu, uspokojeniu. Miejsce akcji i bohater powinien kojarzyć się ze światem roślinnym i zwierzęcym, dającym poczucie bezpieczeństwa. W opisach wyobrażeń dominują kolory zielony i niebieski, a także biały. Akcja w bajkach relaksacyjnych jest mało dynamiczna, bohater głównie obserwuje i przeżywa to, co widzi.

W pierwszej części bajki bohater doświadcza sytuacji, która powoduje zmęczenie, następnie w przyjaznym otoczeniu uspokaja się, rozluźnia, w drugiej części bohater odpoczywa w poczuciu bezpieczeństwa, spokoju, relaksu, w trzeciej doświadcza przyływu energii po odpoczynku, poczucia siły i radości życia oraz piękną otaczającego świata. Można tu zastosować wyobrażenia kąpieli, picia wody ze źródła, latania.

Czytanie lub opowiadania bajki powinno trwać od 3 do 7 minut, można zastosować podkład muzyczny (muzykę akceptowaną przez uczestników, np. relaksacyjną, filmową).

Wiesława Chlebowska *Kotka Klara i śnieg* - Bajka relaksacyjna

Mała kotka Klara obudziła się pewnego zimowego poranka w swoim przytulnym koszyku stojącym przy drzwiach prowadzących na taras. A była to pierwsza zima w jej życiu. Klara spojrzała przez szklane drzwi na taras skąpany w słońcu. Z dachu zwisały, niczym kryształowe żyrandole, skrzące się w słońcu sople lodu. Zdziwiona Klara zauważyła, że cały taras pokryty jest jakąś białą kołderką.

Zaciekawiona wyszła przez uchylone drzwi na taras.

- Co to jest? - pomyślała i ostrożnie dotknęła łapą. - Jakie to miękkie i przyjemne! Przez chwilę chodziła po tarasie podnosząc wysoko łapy, a potem zeszła do ogrodu. Tutaj też wszystko było pokryte białym, miękkim puchem. Drzewa i krzewy ubrane w białe sukienki wyglądały przepięknie. Z potrąconej przypadkiem gałęzi posypał się biały pył i osiadł na jej białym futerku. Klara była oczarowana tą bajeczną scenerią. Nagle dostrzegła kogoś, kogo nie znała.

- A cóż to za biały pan? Duży bałwan przyglądał się jej z zaciekawieniem. Jego oczy z czarnych kamyków błyszcząły radośnie, a duży nos czerwieniał od mrozu albo dlatego, że był zrobiony z marchwi, którą kotka widziała w kuchni. Klara podeszła do niego.

- Kim jesteś? - zapytała - Co robisz w moim ogrodzie?

- Jestem śniegowym bałwanem, dzieci ulepiły mnie wczoraj wieczorem – powiedział.

- A co to jest śnieg? - zapytała Klara.

- Właśnie po nim chodzisz! - śmiał się bałwan – Śnieg pada z nieba – powiedział.

- Piękny jest ten śnieg – pomyślała kotka - A może ja też jestem ulepiona ze śniegu? – zastanowiła się. Po czym położyła się na murku otaczającym taras i zamknęła oczy. Słońce przyjemnie grzało. Słychać było znajome, wesołe ćwierkanie wróbli pałaszujących ziarno w karmniku zawieszonym na jednym z drzew. Było cudownie! Klara czuła się szczęśliwa i bezpieczna! Zasnęła i śniła o Śnieżnej Krainie, w której wszystko było białe, puszyste i mieniące się w słońcu tysiącami iskerek. Ona sama też była biała i puszysta – ulepiona ze śniegu. Była tak lekka, że oderwała się od ziemi i płynęła w powietrzu niczym biała chmurka...

Po krótkiej drzemce kotka wróciła do domu. Zjadła smaczne śniadanie i zabrała się do swojej codziennej pracy – czyszczenia futra i pazurków oraz ćwiczeń na drapakach.

Analiza treści

Bajka została napisana dla ośmioletniego dziecka o dużej wrażliwości emocjonalnej, wycofanego, z niepowodzeniami szkolnymi.

Na bohatera bajki wybrałam kota, ponieważ dziecko uwielbia koty – bawić się z nimi, czytać o nich i je rysować.

Akcja rozgrywa się w ogrodzie dlatego, że jest to miejsce codziennych zabaw dziecka.

Bajka stymuluje pojawienie się wyobrażeń wzrokowych – lśniące w słońcu sople lodu, widok tarasu i drzew pokrytych śniegiem, wygląd bałwana i Śnieżnej Krainy; słuchowych – ćwierkanie wróbli; czuciowych – puszysty śnieg, ciepło promieni słonecznych, unoszenie się w powietrzu.

Bohaterka bajki doświadcza nowych sytuacji, ale nie wywołują one lęku, tylko zaciekawienie. Nie wycofuje się przed nieznanym. Nowe doświadczenia okazują się przyjemne – kontakt ze śniegiem. Kotka Klara spotyka też nieznaną wcześniej postać – bałwana, który jest przyjaźnie nastawiony i od którego dowiaduje się ciekawych rzeczy. Stanowi to wzór postępowania dla dziecka. Nowe, potencjalnie stresujące sytuacje zostają „złagodzone” piękną, baśniową scenerią i rozgrywają się w znajomym, bezpiecznym miejscu.

Celem bajki jest wzmocnienie i wywołanie u dziecka pozytywnego stanu emocjonalnego. Ponieważ akcja rozgrywa się w miejscu dobrze mu znanym, a bohaterka jest ulubionym zwierzątkiem, opisane sceny powinny spowodować zrelaksowanie i odprężenie.

Bajkę można również wykorzystać w scenariuszu zajęć dla grupy dzieci, łącząc ją z aktywnościami plastycznymi, muzycznymi, zabawami tanecznymi.