

Drodzy Rodzice!

Temat o bajkach, baśniach i biblioterapii jest tematem rzeką i w jednym artykule nie sposób zmieścić wszystkich interesujących wiadomości i przydatnych informacji. W rozmowach z niektórymi z Państwa prosiliście mnie o kontynuację tego zagadnienia, co też niniejszym czynię. W styczniu zatem proponuję artykuł o biblioterapii tym razem w oparciu o baśnie. Życzę miłej lektury i dobrego doboru bajek i baśni dla dzieci.

Bajka terapeutyczna

Bajki znajdują tak duże zastosowanie w biblioterapii dziecięcej, gdyż dzięki nim dzieci utożsamiają się z ich bohaterami, przez co lepiej przeżywają treść. Jest to szczególnie ważne w przypadku bajek terapeutycznych, mówiących o problemach krzywdy, akceptacji, choroby, odrzucenia- dziecko może tu „przepracować” swój lęk, a co ważniejsze zawsze jest świadkiem dobrego zakończenia bajki, co daje mu nadzieję i uczucie sukcesu. Bajka dostarcza mu też wiele zadowolenia i ułatwia przeżycie emocji np. radości.

Dzieci lubią słuchać bajek, o czym wszyscy doskonale wiemy, a jest tak dlatego, że świetnie wiedzą, iż jej akcja dzieje się w fantastycznym świecie i nastąpi zaraz szczęśliwe rozwiązanie. Z dalszych badań M. Molickiej wynika, że bajki pobudzają do emocjonalnego zaangażowania się w uczucia, jakich doświadczają bohaterowie. Uwrażliwiają ich na los ludzi i zwierząt. Sprawiają, że dzieci stają się wrażliwsze na zło, krzywdę, niesprawiedliwość, ból, a także mogą zaspokoić swoje potrzeby- bycia kochanym, akceptowanym, szanowanym (Maria Molicka, Bajki terapeutyczne, s. 26).

Bajka w działaniu biblioterapeutycznym ma moc obniżania lęku i dlatego, że wzbudza u dziecka niepokój przez opis wydarzeń niebezpiecznych, ale nie stanowiących dla niego zagrożenia. Bodźce lękotwórcze (np. ciemność, dzikie zwierzęta, choroba) tracą zdolność wzbudzania lęku, gdyż dziecko zaczyna rozumieć, że skoro bohaterowi bajki nic się nie stało, to i ono jest bezpieczne. O tym wszystkim pisze M. Molicka, podkreśla też wspomnianą przeze mnie rolę bajek w kształtowaniu postaw społecznych. Bajki terapeutyczne mają też na celu poszerzenie wiedzy dziecka o inne wzory, uczą pozytywnego myślenia, rozszerzania swoich kompetencji, zapoznają z postawami innych ludzi(s.25-30). Ułatwiają wczuwanie się w stany psychiczne bohaterów bajek, rozwijają empatię, rodzą poczucie zrozumienia sytuacji innych, np.gdy stawiają się na miejscu chorego dziecka, chłopca obawiającego się operacji, dziewczynki bojącej się bólu czy zajączka przeżywającego lęk, że mama go zostawi. Bajki wyzwalają u dzieci przeżycia radości(sytuacje śmieszne, szczęśliwe zakończenie), sukcesu(

pokonanie problemu), zadowolenia, szczęścia (pogodna atmosfera bajek), niezwykłości, fantazji i magii(przygody i podróże bohaterów)(Bajki terapeutyczne M. Molickiej, s. 44-208). Bajki pomagają zasnąć, uspokajają, wyciszają, rozweselają, pomagają zapomnieć o smutku.

Baśnie i nie tylko

Jak pisałam wcześniej, w biblioterapii dziecięcej oprócz bajek wykorzystuje się też baśnie i inne formy literackie- powieści, opowiadania. Baśń ma więcej wątków i bardziej rozbudowaną fabułę niż bajka. Naucza również przez konkretny przykład, wyraźnie oddziela dobro i zło, a morał zawarty na końcu uczy odpowiednich zachowań. Znane wszystkim baśnie i bajki takie jak „Brzydkie kaczątko”, „Kot w butach”, „Calineczka”, „Kopciuszek”, „Jaś i Małgosia”, „Szewczyk Dratewka”, „O dwóch Dorotkach”, „Królowa Śniegu” oraz książkoseria Małgorzaty Musierowicz „Jeźycjada”, L. M. Montgomery „Ania z Zielonego Wzgórza” (cały cykl), F. H. Burnett „Tajemniczy ogród”, J. Webster „Tajemniczy opiekun”, E. H. Porter „Pollyanna” i „Pollyanna dorasta”, A. de Saint- Exupery „Mały książę” (na podstawie: Zybert Elżbieta Barbara, *Książka w działalności terapeutycznej*, Wydawnictwo SBP, Warszawa 1997) są powszechnie wykorzystywane w pracy biblioterapeutycznej. Pomagają lepiej zrozumieć uczucia przeżywane przez bohaterów utworów, przez siebie samego, poprawić i wyostrzyć swoją samoocenę, inaczej spojrzeć na swoje możliwości, postawy prospołeczne.

W kilku zdaniach przedstawię teraz, jakie zastosowanie w terapii mają wyżej wymienione baśnie, opowiadania i powieści(warto zaznaczyć, że utwory te należą do najbardziej znanych pozycji polskiej i światowej literatury dla dzieci i młodzieży).

Powieści o *Pollyannie* autorstwa Eleanor H. Porter poruszają problem akceptacji, cierpienia, kalectwa, uczą radości życia. Pomagają w rozwijaniu swojej wrażliwości, zrozumieniu, jak ważna jest prawdziwa przyjaźń. Są przepojone optymizmem. Rolę przyjaźni, wsparcia i opieki podkreśla też powieść Joanny Spyri „Heidi”. Książka emanuje pogodą, ciepłem, uczy szacunku, akceptacji, prawdziwego uczucia, wyzwala radość.

Wspomniane baśnie również uczą ważnych wartości i postaw. I tak- „Brzydkie kaczątko” mówi o akceptacji, miłości macierzyńskiej, „O dwóch Dorotkach”- wyraźnie eksponuje wartość pracy, usłużności i grzeczności, „Królowa Śniegu” podkreśla siłę przyjaźni i dobra, „Kopciuszek”- rolę ofiarnej pomocy. Z badań wynika też, że cykl Małgorzaty Musierowicz(m.in. „Noelka”, „Opium w rosole”), książki F.H. Burnett, „Baśnie” J.Ch. Andersena czy „Mały książę” A.de Saint Exupery’ego wpływają znacząco na zwiększenie

świadomości swoich stanów emocjonalnych i problemów, poziomu samooceny, zrozumienie zachowań innych ludzi i kształtowanie postaw prospołecznych.

Na koniec rozważań o bajkach i baśniach zacytuję kilka wypowiedzi uczestników zajęć biblioterapeutycznych, które wskazują na ogromną rolę tych utworów dla ich życia i terapii: „Człowiek pod wpływem tych zajęć może zmienić się w uśmiechniętego. Uśmiech jest bardzo ważny w życiu”, „Wierzę w udane, szczęśliwe życie”, „Dało mi to wiarę w moje możliwości”, „Zrozumiałam, że nie należy się odrywać od otoczenia. Ja także jestem potrzebna”(Wypowiedzi uczestników zajęć biblioterapeutycznych pochodzą z książki Zybert Elżbieta Barbara, *Książka w działalności terapeutycznej*, Wydawnictwo SBP, Warszawa 1997).

Wszystkie wykorzystane w niniejszej rozprawie książki i zawarte w nich badania auterek potwierdzają jednoznacznie, że biblioterapia ma dzisiaj należne jej, ważne miejsce w procesie terapeutycznym i edukacyjnym. Pomaga leczyć lęki u dzieci, ułatwia przeżycia emocjonalne, często daje uspokojenie, przynosi ulgę, kształtuje postawy prospołeczne, co jest przecież niezwykle ważne w codziennym życiu i funkcjonowaniu wśród ludzi, w grupach społecznych. Bajki, baśnie i opowiadania osvajają z lękami, niosą radość, wzmacniają poczucie własnej wartości, pomagają rozwiązywać problemy. Biblioterapia stanowi ogromną szansę dla dzieci, gdyż można ją wykorzystywać w procesie edukacyjno- wychowawczym z dziećmi chorymi, niepełnosprawnymi, przeżywającymi różne lęki i rozterki. Może uczyć, wychowywać, pomagać przez literaturę, poprzez bajki, baśnie i opowiadania, tak przecież bliskie każdemu dziecku.

Opracowała Marta Bogusz