

## *Cudowna moc bajek*

Bajki to najbliższe dziecku utwory, w których świat realny miesza się ze światem fantazji i łącznie tworzą zrozumiałą rzeczywistość. Dziecko zapoznaje się w nim z sytuacjami wzbudzającymi niepokój, ale także znajduje sposoby na rozwiązanie wielu trudnych problemów. W świecie bajek (zwłaszcza terapeutycznych) można spotkać przyjaciół, przeżyć wspaniałe przygody, a przede wszystkim pozbyć się lęków. Rozwiązanie trudnych emocjonalnie sytuacji może okazać się – dzięki bajkom – przyjemne i radosne.

Lęk pozostaje zjawiskiem tajemniczym, które atakuje zniemacka. A przecież nasze życie, głównie zaś życie dzieci zależy od sposobu myślenia o zdarzeniach. Możemy nauczyć nasze dzieci, by potrafiły niwelować lęki poprzez „inne myślenie” o tym, co je wywołało. Owo „inne myślenie” jest takim sposobem postępowania, który nie dopuszcza do ulegania panice i nie pozwala ogarnąć się lękom.

Poprzez bajki dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych. Stosowane zaś w nich techniki psychologiczne uodparniają nasze pociechy przed lękiem bądź obniżają jego poziom.

Bajki terapeutyczne pozwalają dziecku bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczą, jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach. Cudowny świat bajek pozwala zmienić bieg zdarzeń, odczarować je poprzez powiązanie przyczyn z ich skutkami, czyli objawami lękowymi. Zdarzenia mroczne, tajemnicze, często przerażające, ukazane przez pryzmat powodujących je czynników tracą moc wzbudzania lęku.

Książka Doris Brett z cyklu „Bajki, które leczą”, jest adresowana do terapeutów, rodziców i dzieci.

Przedstawiono w niej skuteczne metody wspierania dziecka w zmaganiach z różnymi przeszkodami: pójściem do przedszkola, koszmarami nocnymi, lękiem przed zwierzętami i innymi trudnościami.

Proponowanym zaś sposobem udzielania pomocy jest opowiadanie- najbardziej naturalne i wspólne zajęcie rodziców i dzieci.

Każdy rozdział książki został zaopatrzony wieloma cennymi przypisami, które wyjaśniają znaczenie określonych szczegółów opowiadania i przekazują przemyślnie sugestie, dotyczące wprowadzania takich zmian, które pozwolą dopasować historię do sytuacji naszego dziecka. Rodzice mogą modyfikować czytane opowiadanie lub tworzyć nowe w oparciu o udzielone przez autorkę wskazówki.

Czytanie dziecku o przeżyciach kogoś podobnego do niego, kto np. jest chory tak jak ono, ma podobne obawy i lęki, może być dla naszego dziecka pocieszeniem. Daje to dziecku bardzo pokrzepiające poczucie, że jest ktoś podobny. Dziecko zyskuje przekonanie, że nie jest osamotnione w zaistniałej sytuacji. Często utożsamia się z bohaterem i „razem” odważnie pokonują wszelkie problemy.

Znaczące działanie terapeutyczne bajek ma samo spędzanie czasu z rodzicami. Niezależnie zaś od treści historii, dziecko doznaje uczucia przyjemnej, uspokajającej bliskości z jednym z rodziców.

Przed nami długie, jesienne wieczory, które możemy wykorzystać choć po części na „wspólne bajanie”. W natłoku codziennych, trudnych i dla nas dorosłych i dla naszych dzieci spraw, może warto wyłączyć na kilka minut telewizor i po prostu usiąść z dzieckiem i zdobyć się na najzwyczajszą rozmowę. Dla tych zaś rodziców, którym być może trudno jest rozmawiać z dzieckiem, gorąco polecamy „Bajki terapeutyczne”, które naszym dzieciom, ale i nam samym dadzą w gruncie rzeczy miłe chwile relaksu i odprężenia. To dzięki nim być może nasze dziecko następnego dnia przekroczy z uśmiechem na ustach

próg przedszkola, lub innym wzrokiem popatrzy na młodszego brata, którego dotąd traktowało głównie jako „konkurencję”.

Być może to, czego dotąd nie umieliśmy wytłumaczyć dziecku, przeżyciem naszej pociesze czytając opowiadania, które napisała doświadczona matka i psycholog – Doris Brett.

**„W gruncie rzeczy nie możemy wyręczać naszych pociech w rozwiązywaniu ich problemów. Muszą w końcu nauczyć się, jak sobie z nimi radzić. Możemy jedynie pomóc, dając im siłę, wiarę w siebie i nadzieję na znalezienie skutecznego rozwiązania. Słuchajmy więc, co do nas mówią, starajmy się zrozumieć ich lęki i troski. Okazujmy im naszą miłość, tak, aby nauczyły się kochać. Pokazujmy im, że w nie wierzymy, a zaczną wierzyć w swoje możliwości. Uczmy je - nie tylko poprzez opowiadania - dostrzegać, jak urządzony jest świat. Mówmy im, że w życiu zdarzają się okresy nadziei i rozpacz, oraz że są to chwile, w których nawet najsilniejsi czują się słabi, i takie chwile, kiedy nawet najsłabsi uczą się być silni”.**

Opracowanie

Anna Pondo

Bernadetta Prędką