



Wywiad przeprowadzony przez Pana Michała Książka z psycholog Sylwią Wysocką, który jakiś czas temu był publikowany na łamach lokalnych gazet.

BAJKOTERAPIA

Wiemy, że jest fizjoterapia, psychoterapia, a co to jest bajkoterapia?

Bajkoterapia to najprościej mówiąc leczenie za pomocą bajek. To metoda którą wykorzystuje się w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, żeby pomóc im zrozumieć świat. Jest szczególnie przydatna w leczeniu lęków u dzieci. Poprzez odpowiednie dobranie bajek i baśni dziecko może lepiej zrozumieć sytuację w której się znalazło. Może również czerpać przykład z bohatera i samodzielnie poradzić sobie, jeśli znajdzie potrzeba.

Leczenie z lęków? A cóż to za choroba: lęki? Skąd się bierze?

Każdy młody człowiek i starsi też odczuwają czasem lęki. Dorośli, aby je przezwyciężyć biorą siłę z wcześniejszych doświadczeń lub obserwacji. Dzieci z racji swojego wieku nie mają jeszcze takiej wiedzy i częściej reagują **niepokojem** czy **strachem**. Nadmierne reagowanie w sposób lękowy jest zaburzeniem emocjonalnym, które może w sposób negatywny wpłynąć na zachowanie malca.

Dobrze, ale skąd się bierze to "Częste i nadmierne reagowanie w sposób lękowy"? Skąd strach w życiu malucha, którego wszyscy kochają? Może złe filmy albo bajki? TV bądź Internet?

Nie ma dziecka, które by się nie bało. Każdy się czasem boi i jest to potrzebne. Psycholodzy już dawno wyodrębnili lęki, które są obecne u dzieci w konkretnych etapach ich życia. W przedszkolu boją się separacji, ciemności i potworów. W szkole odrzucenia przez rówieśników i zawstydzienia. A są jeszcze czynniki genetyczne (cechy dziedziczne), biochemiczne (**np. hormony, enzymy**), czy środowiskowe (obserwacja innych osób, filmy, zdarzenia traumatyczne itp.). Tak więc uproszczeniem jest to, że wyłącznie filmy czy złe bajki i Internet wpływają na rozwój zaburzenia. One niewątpliwie mogą utrzymywać pewne złe reakcje i, co istotne, nie stanowią wsparcia dla dziecka w ich przezwyciężeniu.

Spójrzmy na środowiskowe, bo na **genetyczne** czy **biochemiczne** nie mamy w domu wpływu: nie wytniemy sobie genotypu, nie wyplujemy hormonu. Zaś na środowiskowe wpływ mamy. Tego ducha czy potwora, to muszą gdzieś zobaczyć, żeby się go bać?

To prawda, na niektóre lęki dzieci mamy wpływ. Na ogół dzieci zaczynają bać się obcych osób, których się przestraszyły, np. z powodu szpetnej twarzy czy specyficznego głosu, to mogą być też postaci z TV. Boją się, jeśli były świadkami wypadków, nawet tych oglądanych w filmie albo na ilustracji. Dzieci nie odróżniają fikcji od rzeczywistości, wierzą, że to, co widzą, jest prawdą. Chłoną jak "gąbka" dialogi i wzorce postaci, dlatego ważne jest rozsądne dobieranie treści do wieku dziecka.

Ale i sama wyobraźnia malca może prowadzić między innymi do tego, że część dzieci boi się wejść do lekarza lub dentysty, bo ma negatywne skojarzenie z tym miejscem z poprzednich wizyt, np. fartuch, który mogło widzieć gdzieś indziej czy określony rodzaj pomieszczeń. Albo nawet zapach, połączony z doznaniem bólu. Negatywne nastawienie czy strach mogą brać się też z opowieści innych dzieci [czy dorosłych](#).

Sytuacja z pewnego przedszkola: czterolatek przez wiele dni opowiada wychowawczyni o motorach, które rozbijają się na drzewach i o krwi. Wychowawczyni mówi mamie, mama: no oglądał z nami film, ale to było trzy miesiące temu i mówiłam, że to sztuczna krew.

Jeśli, dziecko obejrzy już film przeznaczony dla dorosłych, co nie powinno się zdarzyć, to dobrze, że opowiada o tym, co go niepokoi, a nie trzyma tego w tajemnicy, bo lęk może narastać jeszcze bardziej. Nie bójmy się pytać dzieci o ich uczucia. Pytania: "Jak się czułeś, jak to zobaczyłeś?" lub "Co sobie pomyślałaś?" mogą być pomocne w zrozumieniu myślenia dziecka, ale nie zawsze malec będzie potrafił na nie odpowiedzieć. Rozmawiając z dziećmi pomagamy im pojąć treść bajek czy filmów, oswajamy z lękami i ukierunkowujemy sposób myślenia, hamując niekiedy nadmierne fantazjowanie czy wyobrażenia dziecka. Zarówno dzieci, jak również dorośli najbardziej boją się rzeczy, których nie rozumieją lub na które nie mają wpływu.

Czyli mamy tu przykład działania złego czynnika środowiskowego, który dałoby się łatwo wyeliminować. Co takiego się stało, że tak często nie widzimy potrzeby dobierania treści, jakie oferujemy dzieciom?

Tak, dorośli którzy nie ograniczają dzieciom filmów w telewizji czy Internecie postępują lekkomyślnie i można ich zaliczyć do niesprzyjającego czynnika środowiskowego w rozwoju dziecka. Nie wiem, dlaczego część dorosłych nie widzi potrzeby selekcji programów i dostosowywaniu ich do wieku i potrzeb dziecka. Jestem skłonna przypuszczać, że nie rozumieją bądź nie wiedzą ile niewłaściwa literatura, Internet czy filmy mogą zrobić złego w psychice młodego człowieka.

Z tego co Pani mówi wynika, że czytanie dzieciom, oprócz wielu oczywistych zalet, ma też właściwości terapeutyczne, lecznicze. I że w tych domach, gdzie czyta się dzieciom, to właściwie stosuje się bajkoterapię?

Aby czytanie można było nazwać bajkoterapią lub biblioterapią nie wystarczy przeczytać dziecku pierwszą lepszą książkę. Większość książeczek dla dzieci ma walor edukacyjny i ten rodzaj czytania uprawia duża grupa dorosłych. Natomiast bajki i opowiadania terapeutyczne,

ukierunkowane są zazwyczaj na świat emocji, a w szczególności lęków, i stosuje się je w celu zredukowania już występującego niepokoju.

Dorośli, którzy czytają dzieciom literaturę dla nich przeznaczoną zazwyczaj działają profilaktycznie edukując dziecko, jak może lub powinno zachować się w trudnej sytuacji. Oprócz tego czytanie ma wiele innych zalet; dla niektórych dzieci, działaniem terapeutycznym okaże się sam bliski kontakt z rodzicem, do którego maluch będzie mógł się przytulić w trakcie czytania.

Tymczasem w minionym roku aż 19 mln Polaków nie miało w ręku nawet jednej książki. Czy może Pani podać jakiś konkretny przykład, kiedy bajkoterapia zadziałała?

Siedmioletni chłopiec, który często wpadał w złość, nierzadko przy tym bijąc siostrę i rodziców, uspakajał się, kiedy matka czytała mu opowiadanie o „rozniewanej buzi”. Dzięki lepszemu zrozumieniu, co się z nim dzieje, łatwiej było mu opanować swoje emocje. Pięcioletnia dziewczynka miała trudności z lękami nocnymi. Stopniowo zaczęła je przezwyciężać i zasypiać sama po przeczytaniu jej kilku bajek o tej tematyce, czytała mama. Inny pięcioletek nie chciał chodzić do przedszkola, po lekturze bajki o podobnej tematyce, zaczął stopniowo o przedszkolu mówić, odgrywać scenki w zabawie, co pomogło mu w zredukowaniu lęku.

Jednak **nie róbmy nic na siłę**, jeśli lęk dziecka jest zbyt duży, nie należy od samego początku o nim konkretnie czytać, tylko tłumaczyć, że każdy z nas czasem czegoś się boi i w ten sposób oswoić dziecko najpierw ze strachem jako emocją. Opowiadać, że strach jest nam potrzebny, byśmy mogli ustrzec się pewnych niebezpieczeństw. Dopiero później przejść do lęków podobnych do tego konkretnego, przeżywanego przez malca. Powinniśmy też **zapewnić odpowiednią atmosferę**, czyli: poświęcić dziecku czas, wyciszyć się, przytulić dziecko, żeby czuło naszą bliskość i wsparcie.

Aż chce się iść do księgarni po tej rozmowie. Co by Pani poleciła dla młodszych dzieci?

Z literatury bardziej popularnej, ale przydającej się w pracy z dziećmi szczególnie lubię „Kubusia Puchatka”, „Franklina” i „Martynkę”. W tych książkach można znaleźć wiele ciekawych wątków, które pomogą dziecku zrozumieć świat. Z bardziej „fachowej” literatury to bajki terapeutyczne Pani M. Molickiej, uznawanej za jeden z największych autorytetów w tej dziedzinie. Chociażby „Misiulek w Przedszkolu”, dla dzieci, które mają trudność z adaptacją w przedszkolu, „Zuzi Buzi” z myślą o przeżywających lęki separacyjne przy rozstaniu z matką albo „Mrok i jego przyjaciele”, **opowiadanie** pomocne dzieciom, które boją się ciemności. O inne warto zapytać psychologa dziecięcego z lokalnej poradni, zapraszamy!