

## **BAJKI I INNE POGADANKI NA CZAS GDY ZAMYKAJĄ SIĘ DRZWI A OTWIERAJĄ OKNA ☺☺☺**

Czasy są trudne i dla dorosłych i dla dzieci. Ponieważ bajka zawsze towarzyszyła dziecięcej wyobraźni i była dla niej przekonująca wykorzystajmy jej terapeutyczne właściwości właśnie teraz gdy mamy więcej czasu na wspólne bycie a nie zawsze znajdujemy sposób na obniżanie dziecięcych lęków i napięć. Bajki terapeutyczne leczą, tworzone na potrzeby chwil pomagają nie tylko dzieciom, także ich rodzicom, nauczycielom i terapeutom. Pozwalają wejść w świat marzeń dziecięcych, wzajemnie się zrozumieć i razem przeżywać smutki i radości bohaterów, poczuć więź łączącą z innymi. Baśnie i bajki pomagają odnaleźć drogę bycia razem – są doskonałym antidotum na samotność dziecka i jego rodzica. Bajki terapeutyczne są dobrym sposobem na każdy dzień, a dla terapeuty w pracy z dzieckiem z zaburzeniami, kolejną metodą terapeutyczną. Bajkoterapia to metoda, którą wykorzystuje się głównie do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, chociaż ja z powodzeniem stosuję je także w pracy z młodzieżą. Źródeł bajkoterapii można doszukiwać się w teoriach Bruno Bettelheima. Dokonując analizy psychologicznej licznych baśni wysunął on teorie mówiące, że jeśli opowieść ma zainteresować dziecko, musi obudzić w nim ciekawość i uruchomić jego wyobraźnię. Ponadto, jeśli ma ona wpłynąć na jego życie, musi pomóc dziecku w rozwijaniu jego inteligencji, porządkowaniu uczuć oraz dotyczyć jego problemów i trudności, z jakimi się boryka.

Według Wity Szulc, specjalisty od biblioterapii (dedykowanej głównie starszej młodzieży) interwencję narracyjną można stosować w wielu wypadkach, między innymi:

- dla poprawy obrazu własnej osoby,
- dla lepszego zrozumienia ludzkich zachowań i motywacji,
- dla zwiększenia szacunku wobec siebie,
- dla rozbudzenia szerszych zainteresowań wykraczających poza własną osobę,
- dla ulżenia presji emocjonalnej lub intelektualnej,
- dla pokazania, że nie jest się pierwszą ani jedyną osobą, która zetknęła się z danym problemem,
- dla wskazania, że istnieje więcej niż jedno rozwiązanie problemu,
- aby pomóc przedyskutować dany problem w swobodniejszy sposób,
- aby pomóc ułożyć indywidualny plan kierunku działań prowadzących do rozwiązania problemu.

**Praca z wykorzystaniem tekstów narracyjnych jest stosunkowo prosta i większość z nas potrafi ją stosować intuicyjnie. Niemniej podstawowy schemat pracy z tekstami narracyjnymi przedstawia się następująco:**

- 1) dobór odpowiedniej historii;
- 2) atrakcyjne opowiedzenie jej;
- 3) sprawdzenie sposobu zrozumienia tekstu;
- 4) udzielenie pomocy w procesie mentalnego połączenia zawartości tekstu z doświadczeniem odbiorcy;
- 5) aktywne utrwalenie;
- 6) powracanie do tekstu w naturalnych sytuacjach życia codziennego.

Proponuję więc Państwu cykl bajek, opowieści mądrościowych, edukacyjnych, refleksyjnych, relaksacyjnych wyszukanych w mniej lub bardziej dostępnej literaturze do wykorzystania na ten czas – i nie tylko

Zacznijmy od tego **jak radzić sobie z trudnymi emocjami.**

Propozycja 1: Historia osła w studni (autor nieznan).

Było to daleko stąd na pewnej farmie. Któregoś dnia osioł farmera wpadł do głębokiej studni. Zwierzę krzychało żałośnie godzinami, podczas gdy farmer zastanawiał się, co zrobić.

W końcu farmer zdecydował. Zwierzę było stare a studnię i tak trzeba było zasypać. Nie warto było wyciągać z niej osła.

Zwołał wszystkich swoich sąsiadów do pomocy. Wzięli łopaty i zaczęli zasypywać studnię śmieciami i ziemią. Z początku osioł zorientował się, co się dzieje i zaczął krzyżeć przerażony. Nagle, ku zdumieniu wszystkich, osioł uspokoił się. Kilka łopat później farmer zajrzał do studni. Zdumiał się tym, co zobaczył. Za każdym razem, gdy kolejna porcja śmieci spadała na osli grzbiet, ten robił coś niesamowitego. Otrząsał się i wspinał o krok ku górze. W miarę, jak sąsiedzi farmera sypali śmieci i ziemię na zwierzę, ono otrzepywało się i wspinało o kolejny krok. Niebawem wszyscy ze zdumieniem zobaczyli, jak osioł przeskakuje krawędź studni i szczęśliwy, oddala się truchtem!

Życie będzie zasypywać cię śmieciami, każdym rodzajem brudów. Sposób, aby wydostać się z dołka, to otrząsnąć się i iść w górę.

Każdy z naszych kłopotów to jeden stopień ku wolności...