BAJKOTERAPIA POMAGA ROZWIĄZAĆ PROBLEMY WYCHOWAWCZE

Bajka bawi, uczy, wychowuje. Pomaga też rozwiązywać problemy wychowawcze i świetnie sprawdza się, gdy chcesz pomóc dziecku uporać się z lękami. Kiedy czujesz się bezradny, lub chcesz wzbogacić swoje rodzicielskie zabiegi, spróbuj bajkoterapii!
Jeśli bajkoterapia budzi twoją nieufność, najwyższy czas to zmienić. Bajkoterapia sprawia, że problemy wychowawcze łatwiej jest rozwiązywać, łatwiej też zrozumieć ci dziecko, a dziecku łatwiej zrozumieć własne uczucia. Wychowując dziecko wielokrotnie napotykasz na różne problemy, pokonujesz wychowawcze trudności. Każdego dnia stawiasz czoło nowym, lub wciąż tym samym, rodzicielskim wyzwaniom.
„Moje dziecko jest nieśmiałe. Jak mogę mu pomóc?", „Dlaczego on wciąż boi się ciemności?", „Jak mam powiedzieć, że będzie miał braciszka?", „Widzę, że jest smutna. Czemu nie chce powiedzieć, co się stało?" Takie i wiele innych problemów przychodzi ci rozwiązywać. Czasem jednak brak pomysłów jak to zrobić, a dotychczasowe zawiodły.

Bajkoterapia: terapia bajką.

To prosta i dostępna dla każdego metoda pracy z dzieckiem. Czytając dziecku terapeutyczne bajki, opowiadania możesz przepracować w bezpieczny dla niego sposób wiele różnych problemów. Oczywiście ich adresatami są dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Taka forma rozmowy z rodzicem odpowiada ich potrzebom i wyobraźni. Kiedy nie wiesz, jak „ugryźć" trudny temat w rozmowie z dzieckiem, jak pomóc mu, kiedy przeżywa trudne emocje jak lęk, złość, agresję, nieśmiałość możesz sięgnąć po bajkę terapeutyczną, która opowiada o problemie, jaki przeżywa właśnie twoje dziecko. Każda bajka terapeutyczna dotyczy konkretnego tematu, problemu. Rozwód rodziców, różnego rodzaju lęki, śmierć, choroba to przykłady tematów wyjątkowo trudnych, będących wyzwaniem dla rodziców. Warto jednak wiedzieć, że opowiadania i bajki terapeutyczne traktują też o zwykłych, codziennych troskach i trudnościach. Uczą np. jak radzić sobie trudnymi emocjami jak złość, gniew, osamotnienie w szkole, utarczki z rodzeństwem. Wspomagają rodziców w wychowawczych trudach jak np. wdrażanie do samodzielności, stawianie czoła lękom i wytworom dziecięcej wyobraźni, oduczanie od pieluchy czy używania brzydkich słów.

Bajkoterapia – dziecko identyfikuje się z bohaterem.

Czytanie dziecku terapeutycznej bajki jest bezpiecznym dla niego sposobem rozmowy o danym problemie i stawiania mu czoła. Bohater bajki przeżywa takie same, lub bardzo zbliżone rozterki, ma problem, który stawia go zbliżonych okolicznościach. Dziecku łatwo więc zidentyfikować się z postacią z opowiadania i razem z nią skonfrontować się z problemem. Należy jednak unikać rażącego podobieństwa dziecka do bohatera bajki, jak to samo imię czy cechy fizyczne. Prawidłowo napisane bajki terapeutyczne mają do siebie to, że nie pouczają, nie prawią morałów i dobrze się kończą. Bajkowy bohater znajduje sposoby na rozwiązanie problemu, oswaja trudne uczucia. Świat opisany w bajce powinien więc rządzić się takimi samymi prawami jak nasza rzeczywistość, by opisywane rozwiązania dziecko uznało za realne. Ważne jest, by bajka zawierała opisy uczuć, nazywała je, poświęcała uwagę emocjom.

Bajkoterapia: od czego zacząć?

Na rynku, w księgarniach pedagogicznych dostępnych jest wiele pozycji książkowych, które zawierają bajki terapeutyczne. Pojęcie to jest też szeroko opisane w Internecie.
Przed wdrażaniem bajkoterapii w życie warto zapoznać się bliżej z tym tematem. Poczytać bajki dla siebie, zorientować się w ich specyfice. Trzeba poczuć pewną gotowość w sobie do tego rodzaju komunikacji z dzieckiem.

Bajkoterapia to proces: uważnie obserwuj dziecko.

Ważne jest, by pamiętać, że bajkoterapia to proces i nie zadziała ona od razu. Doraźne efekty, które są równie ważne to np. obniżenie lęku dziecka w związku z daną, trudną sytuacją. Może się zdarzyć, że dziecko nie zrozumie bajki, odrzuci ją, lub powróci do niej dopiero po pewnym czasie. Należy dać mu do tego prawo. Warto obserwować dziecko w czasie czytania bajki. Można o niej później porozmawiać, jeśli jednak dziecko nie wykazuje ku temu chęci, nie zmuszaj do tego. Warto natomiast zastanowić się nad reakcją dziecka, jej motywami. Może udało się dotknąć nurtującego je problemu… W rozmowie z dzieckiem o bajce podążasz za swoją pociechą. Mówisz współmiernie do jego potrzeb, pytań. Unikasz wypytywania, porównywania. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, może stworzyć do bajki rysunek. Odzwierciedli on to, co było dla dziecka ważne. Może być tak, że dziecko wiele razy będzie chciało usłyszeć tę samą bajkę. Prawdopodobnie odpowiada ona jego potrzebom.

Bajkoterapia wspiera rozwój dziecka.

Dzięki bajkom i opowiadaniom terapeutycznym można efektywnie wspierać rozwój dziecka, przekazywać wartości bez moralizatorskiego tonu, pomóc mu się odprężyć, zbudować pozytywny obraz siebie. Warto jednak czuwać, by nie polegać tylko na nich. Akceptacja i wsparcie rodzica, dawanie przykładu własną osobą, bycie z dzieckiem w trudnych chwilach, wspólnie spędzany czas to klucz do wychowawczej satysfakcji.