

BAJKA TERAPEUTYCZNA JAKO NARZĘDZIE WSPOMAGAJĄCE PRACĘ WYCHOWAWCZĄ NAUCZYCIELA

ANNA WITKOWSKA-TOMASZEWSKA

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1737-460X>

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Wprowadzenie

O d niepamiętnych czasów ludzie opowiadali sobie różne opowieści i historie, które dostarczały im wiedzy o świecie, przyrodzie, ale też uczyły zrozumieć samego siebie i innych ludzi. Nie bez powodu baśnie nazywane są literaturą „poznania dobra i zła”, ponieważ dzięki nim możemy porozmawiać z dziećmi o rzeczach trudnych w przyjazny dla nich sposób. Na przykład, wykorzystując baśnie braci Grimm (Grimm, 2014), możemy opowiedzieć o śmierci rodzica (*Królowna Śnieżka*), o cierpieniu i samotności (*Dziewczynka z zapalkami*) czy choćby o okrucieństwie innych ludzi (*Kopciuszek*) i pomóc dziecku nadać tym trudnym sprawom i uczuciom głęboki sens zgodny z jego poziomem rozumienia świata i samego siebie.

W fantastyczny sposób ukazał moc terapeutyczną baśni Bruno Bettelheim w swojej książce *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*, pokazując ich olbrzymie znaczenie przy odkrywaniu własnej tożsamości. Jak pisze Bettelheim (1996, s. 52), dziecko „rozmyślając nad tym, co Bajka zdaje się dawać do zrozumienia w odniesieniu do jego wewnętrznych konfliktów w konkretnym momencie życia, odkrywa własne rozwiązanie sytuacji”. Innymi słowy, dziecko poprzez baśnie dokonuje paraleli pomiędzy sobą a bohaterem i poprzez jego przeżycia i doświadczenia tworzy swój własny zasób kompetencji poznawczych, emocjonalnych oraz społecznych niezbędnych do poradzenia sobie z daną sytuacją w swoim własnym życiu. Co ciekawe – jak podkreśla Bettelheim – dziecko wybiera z baśni to, na co jest gotowe, z czym jest w stanie w danej chwili się zmierzyć, na takim poziomie, na jakim jest to mu potrzebne.

Dlatego też baśnie wykorzystuje się bardzo często do diagnozy problemów, z jakimi boryka się w danej sytuacji dziecko. Często już sam wybór bohatera może nam wiele zdradzić z tego, co dzieje się w umyśle podopiecznego, i z jakimi problema-

mi czy trudnościami w danej chwili się zmagają. Baśń w terapii jest wykorzystywana na różnoraki sposób, pomaga w rozwoju strony moralnej dziecka, może służyć socjalizacji oraz odnajdywaniu własnych problemów i sposobów na poradzenie sobie z nimi. Dziecko w baśni może odnaleźć sens swojej egzystencji, zrozumienie tego, co właśnie przeżywa, czy znaleźć odpowiedzi na nurtujące je pytania. Baśnie stanowią zatem istotne narzędzie poznania świata dziecka, a nawet powiedziałabym że są **narzędziem dekodowania społeczno-kulturowego**, które umożliwia dzieciom poznanie i zrozumienie świata dorosłych, a dorosłym odkrycie tego, co dzieje się w umysłach dzieci. Dlatego umiejętność wykorzystywania baśni oraz bajek w pracy wychowawczej stanowi ważny element codziennej pracy nauczycieli, wychowawców czy rodziców. Umiejętność rozwiązywania codziennych problemów, takich jak choćby: niechęć do jedzenia, nieśmiałość, chęć wygrywania, niszczenie zabawek, agresja, problemy adaptacyjne, inność, niechęć do sprzątnięcia, nieodrabianie pracy domowej przy wykorzystaniu bajki stanowi ważny element wspomagania rozwiązywania sytuacji trudnych dla dziecka bez używania narzędzi zamykających komunikację, jak np.: „rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, dyktowanie rozwiązań, pouczanie, ocenianie, ośmieszanie, interpretowanie, wycofywanie się” (Gordon, 2001, s. 36–37), stanowiących jedynie narzędzie przemocy symbolicznej.

W artykule odwołam się do szczególnego narzędzia literackiego, które swoje korzenie ma właśnie w baśni i jej mocy terapeutycznej, a mianowicie do bajki terapeutycznej. Postaram się odpowiedzieć na pytania: Czym jest bajka terapeutyczna? Jakich mamy rodzajów bajek terapeutycznych? Jak przygotować bajkę? Jak można wykorzystać ją w codziennej pracy wychowawczej? Prezentowany artykuł ukazuje metodę przygotowania bajki terapeutycznej oraz zaprezentowania przykładów wykorzystywania jej w pracy wychowawczej i edukacyjnej z dziećmi.

Biblioterapia i jej znaczenie w procesie wychowawczym

Wykorzystywanie bajki jako narzędzia terapeutycznego sięga czasów starożytnych, bo już Grecy stosowali bajkę jako narzędzie oddziaływania na emocje, postawy i zachowania człowieka. Jedne z najsłynniejszych bajek, które dotrwały do naszych czasów, to bajki Ezopa, greckiego bajkopisarza pochodzącego z Frygii w Azji Mniejszej. Ezop napisał zbiór bajek, w których wyśmiewał ludzi, ukazując ich pod postaciami zwierząt. Z pozoru zabawne, pisane prozą bajki Ezopa zawierają gorzką prawdę i głęboką mądrość. (Jak podają niektóre podania Platona bajki te urzekły ponoć nawet samego Sokratesa) (Gruszka, 1999). Natomiast jako dziedzina naukowa **biblioterapia** jest dość młoda. Sam termin biblioterapia wywodzi się od greckich słów *biblion* – książka oraz *therapeo* – leczę. W Polsce pojawiła się w latach 30. XX w. (Molicka, 2002, s. 103). W samej literaturze nie ma zgodności definicyjnej co do tego, co obejmuje biblioterapia. I tak możemy spotkać się z podejściem, w którym pod tym pojęciem będziemy rozumieli „terapię sztuką” (Molicka, 2011, s. 132). Innymi słowy w tym ujęciu biblioterapia jest związana z wykorzystaniem szeroko rozumianej sztuki w procesie wspo-

magania rozwiązywania trudności emocjonalno-społecznych. Co oznacza, że jest ona – jak podkreśla Ewa Tomasik (1994, s. 13) – „zamierzonym działaniem przy wykorzystaniu książek lub materiałów niedrukowanych (obrazów, filmów itp.) prowadzącym do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych”. Natomiast w węższym rozumieniu – które reprezentuje choćby Irena Borecka (1997, s. 121) – biblioterapia traktowana jest jako: „działanie terapeutyczne oparte o stosowanie materiałów czytelniczych rozumianych jako środek wspierający proces terapeutyczny w medycynie. Jest rodzajem psychicznego wsparcia, pomocy w rozwiązywaniu osobistych problemów, rodzajem oparcia w procesie osiągania bezpieczeństwa, może być środkiem do realizacji potrzeb”. W tym znaczeniu biblioterapia jest ograniczona wyłącznie do wytworów literackich, a nie jak to podkreśla Tomasik, szeroko rozumianych wytworów czytelniczych i materiałów niedrukowanych.

W swoich rozważaniach, z uwagi na cel założony w artykule, przyjęłam rozumienie węższe biblioterapii, zakładając, że związana jest ona przede wszystkim z wykorzystaniem terapeutycznych walorów literatury do rozwoju emocjonalnego dziecka, a także wzbogacania jego wyobraźni, powiększania zakresu pojęć i kształtowania prawidłowych postaw (Borecka, 2001, s. 15).

Biblioterapia jest wykorzystywana przez wielu różnych specjalistów, od psychologów, psychoterapeutów, pedagogów po lekarzy, przez biblioteki szpitalne, pedagogów specjalnych, nauczycieli wychowania przedszkolnego oraz wychowawców klas oraz ośrodków socjoterapeutycznych. Wykorzystuje terapeutyczne wartości literatury, skutecznie oddziałuje na człowieka, a jeszcze więcej bodźców dostarcza do rozwoju emocjonalnego dziecka, poszerza jego wyobraźnię, wzbogaca doświadczenia. Przede wszystkim jednak książka ukazuje dziecku inne wzory myślenia i odczuwania. Wzmacnia poczucie własnej wartości i koryguje postawy. Zaletą biblioterapii jest skuteczność i prostota, daje ona odprężenie i uspokojenie, pomaga akceptować siebie i własną sytuację. Jest pomocna w profilaktyce, w zajęciach rewalidacyjnych, w leczeniu, w sytuacjach trudnych oraz w ogólnym rozwoju dziecka. Biblioterapia jest pomocna w każdym wieku i na każdym etapie życia. Wyróżnia się biblioterapię indywidualną (kontakt biblioterapeuty z jedną osobą). Przykładem indywidualnych odbiorców działań biblioterapeutycznych są osoby chore, z niepełnosprawnością, starsze. Natomiast biblioterapia grupowa oparta jest na pracy wykonywanej w grupie kilkusobowej, która ma podobny problem, trudności lub jest w zbliżonym profilu wiekowym. Do głównych celów biblioterapii dzieci, jak podkreśla Maria Molicka (2011, s. 137), należą przede wszystkim: nazywanie uczuć i nadawanie im wartości; pokazywanie przez książkę, że inne dzieci mają podobne problemy; pobudzanie do dyskusji; rozwijanie myślenia i samoświadomości; poznawanie strategii radzenia sobie; zachęcanie do działania. Wyróżnia się trzy podstawowe kategorie biblioterapii:

- instytucjonalną, której celem jest przekazywanie informacji choremu i zapewnienie mu odpowiedniej rekreacji, rehabilitacji i resocjalizacji. Stosowana jest w tym przypadku literatura dydaktyczna dopasowana do potrzeb pacjenta. Prowadzą ją współpracujący ze sobą lekarze, pedagodzy, psychologowie;

- kliniczną – w tego rodzaju biblioterapii stosuje się literaturę wyobrażeniową; jest skierowana do osób chorych fizycznie lub psychicznie, ma charakter psychoterapii. Celem takiej biblioterapii jest zmiana sytuacji psychologicznej pacjenta poprzez wgląd w siebie samego, zaakceptowanie choroby i pobudzenie chęci powrotu do zdrowia;
- ogólnorozwojową, zwaną wychowawczą – adresowaną do osób zdrowych bez względu na wiek, ale mających do rozwiązania różne problemy, np. lęki, odrzucenie. Ten rodzaj biblioterapii ma na celu wspieranie rozwoju i samorealizacji, zapewnienie bezpieczeństwa i pomoc w rozwiązaniu problemów (Tomasik, 1994, s. 10–11).

Bajka terapeutyczna jako narzędzie wspierania pracy nauczycieli i wychowawców

Najczęstszym narzędziem wykorzystywanym w ramach biblioterapii jest niewątpliwie **bajka terapeutyczna (BT)**. Sama BT różni się od innych edukacyjnych opowiadań tym, że jej konstrukcja oraz przekaz skupiają się wyłącznie na jednej konkretnej sytuacji trudnej. Ta trudność może mieć podłoże emocjonalne, społeczne bądź poznawcze. Bajka terapeutyczna stanowi rodzaj pomostu pomiędzy dzieckiem a sytuacją bądź emocją, z którą musi się ono skonfrontować (Molicka, 2011, s. 225). Innymi słowy bajki terapeutyczne mają na celu oswojenie dziecka z daną sytuacją, poprzez kontrolowane i bezpieczne zmierzenie się z nią za sprawą przeżyć, wyborów głównego bohatera. Dzięki temu dziecko ma możliwość „zdekodowania” w sposób dla niego bezpieczny swoich uczuć, myśli oraz zasad obowiązujących w świecie społeczno-kulturowym. Należy pamiętać, że problemu nie rozwiązuje przeczytana bajka, lecz samo dziecko, które dzięki identyfikacji z bohaterem bajki tworzy nowe zasoby poznawczo-emocjonalno-społeczne potrzebne do zmierzenia się z daną trudnością. Na przykład za sprawą bajki dziecko może spojrzeć na daną sytuację z zupełnie innej strony, co może pomóc mu w wytworzeniu zupełnie nowych technik radzenia sobie z nią. Bajka może też stać się punktem otwarcia na nowo dialogu między dorosłym a dzieckiem, ponieważ jest wykorzystywana jako płaszczyzna do wymiany doświadczeń i szukania wspólnych odpowiedzi na trudności, których doznaje główny bohater, co pośrednio może przyczynić się do rozwiązania samej sytuacji u dziecka itp.

W literaturze tematu możemy spotkać **trzy rodzaje bajek terapeutycznych**: (1) psychoterapeutyczną, (2) relaksacyjną, (3) psychoedukacyjną.

Pierwsza grupa to **bajki psychoterapeutyczne**, które wykorzystywane są najczęściej w różnych terapiach psychoanalitycznych oraz psychoterapiach. Do tego rodzaju bajek najczęściej odwołują się psychologowie, terapeuci oraz psychoanalitycy. Utwory te pomagają dzieciom przełamywać bariery lęku, oduczają złych nawyków, uczą, że nie można się poddawać. Pozwalają spojrzeć na trudną sytuację inaczej, uczą jak pomóc sobie samemu. Proces terapii dokonuje się w wyobraźni dziecka. Dlatego też niektóre bajki nie będą dla słuchacza interesujące. Aby bajka miała moc terapeutyczną, musi nastąpić identyfikacja z głównym bohaterem i jego przeżyciami. Jeżeli dana bajka nie dotyczy problemu, z którym zmagają się dziecko, prawdopodobnie zostanie zignorowana (np. dziecko nie boi się pajaków lub nie przeżyło traumatycznej

śmierci rodziców), podczas gdy inna bajka wręcz przeciwnie – dziecko będzie prosiło o jej powtarzanie, ponowne czytanie, co będzie wskazówką, że jest ona dziecku bliska i może ułatwić obniżenie poziomu lęku. Bajki to najbliższe dziecku utwory, gdzie zmieszany jest świat realny z fikcją, tworząc razem rzeczywistość. W bajkowym świecie panują reguły dobra, które zawsze zwycięża, możliwe jest też przeżycie niezwyklej przygody oraz podjęcie próby walki z własnych strachem. Znalezienie się w emocjonalnie trudnych sytuacjach najczęściej ma na celu:

- „zastępczo zaspokoić potrzeby, dowartościować dziecko, które jest w trudnej sytuacji (kompensacja);
- dać wsparcie poprzez zrozumienie, akceptację, budowanie pozytywnych emocji, nadziei, przyjaźni, jaką zapewniają bajkowe postacie;
- przekazać odpowiednią wiedzę o sytuacji lękotwórczej i wskazać sposoby radzenia sobie” (Molicka, 2002, s. 170).

Bajki psychoterapeutyczne związane są z zaburzeniami lękowymi, kompulsywnymi, neurozami lub traumami itp., dlatego nie powinny być wykorzystywane w procesie edukacyjnym czy też wychowawczym, a jedynie stanowić element dobrze zaplanowanej terapii. Mają one bowiem na celu pogłębienie wiedzy o własnych emocjach i sposobie myślenia. Bajka psychoterapeutyczna musi być ściśle związana z sytuacją trudną dla dziecka, dlatego podejmuje takie tematy, jak: choroba bliskiej osoby, śmierć, rozwód rodziców, przemoc. Dziecko poprzez fabułę odnajduje swoje lęki i potrafi zrozumieć swoje emocje, siebie. Aby stworzyć taką bajkę, trzeba doskonale znać przyczynę doświadczanych przez dziecko lęków, problemów, bo tylko wtedy spełni swoją psychoterapeutyczną rolę. Bajka może być także pomocna w profilaktyce, kiedy dziecko słyszy o czymś, co wywołuje jego lęk, czego nie rozumie. Dostarcza wówczas wzorów do naśladowania i odpowiednich argumentów. Maria Molicka (2002, s. 174) wyodrębnia mechanizmy, dzięki którym bajki psychoterapeutyczne mają oddziaływać, są to: naśladowanie i identyfikacja, odwracanie i asymilacja wiedzy.

Drugą grupę bajek stanowią **bajki relaksacyjne**, które są wspaniałym narzędziem wspomagającym umiejętności radzenia sobie ze stresem. Mogą być wykorzystywane zarówno przez psychologów, terapeutów, jak i przez pedagogów, wychowawców czy też rodziców w zaciszu domowym. Bajki relaksacyjne związane są ze sferą wyobrażeń. Mają na celu wytworzenie w umyśle dziecka pięknych wizualizacji, których zadaniem jest pobudzenie organizmu do wytwarzania dużej ilości endorfin zwanych potocznie „hormonami szczęścia” i obniżania przez to poziomu kortyzolu określanego jako „hormon stresu” (Entrez). Bajka relaksacyjna poprzez wykorzystanie wizualizacji wyciszenia organizmu i wprowadzenia go w stan całkowitego odprężenia, przyczynia się do odczuwania radości, lekkości, a nawet szczęścia. Ważne jest, aby przekaz uruchamiał jak najwięcej różnych obszarów naszego mózgu. Dlatego w bajce relaksacyjnej wykorzystuje się wizualizacje wzrokowe: *jestes na pięknej zielonej łące, na niebie unoszą się piękne delikatne niczym puchowe poduszeczki chmurki, otaczają cię najpiękniejsze kwiaty świata, ich kolory są tak soczyste, intensywne i ciepłe, że masz wrażenie, jakbyś stał w samym środku najwspanialszej tęczy świata*; wizuali-

zacje słuchowe: *wsluchaj się w kojący śpiew ptaków, ich odgłosy są niczym wspaniałe delikatny wietrzyk, w oddali słyhać szum bystrego strumyczka, który niczym cudowne delikatne płatki kwiatów delikatnie otacza ciebie całego, dając ci poczucie lekkości, odprężenia i olbrzymiego zadowolenia*; wizualizacje smakowe: *oblaki na niebie są jak pyszne pianki waniliowe, masz poczucie, że patrząc na nie czujesz, jak ich słodycz rozpuszcza ci się w ustach, otaczający ciebie wietrzyk unosi pyszny cudowny smak czekolady. Masz wrażenie, że z każdym oddechem jaj słodycz rozpuszcza ci się na języku*; wizualizacje czuciowe: *promienie słońca przyjemnie ogrzewają, odczuwasz delikatne podmuchy wiatru*.

Istotne, aby przed opowiadaną bajką wprowadzić dzieci w stan rozluźnienia i spokoju. By wzmocnić pożądany efekt, można wykorzystać muzykoterapię. Według Elżbiety Małkiewicz (1997) bajka relaksacyjna powinna być krótka i trwać 3–7 minut. Powinny się w niej pojawiać sytuacje związane np.: z lataniem, pływaniem, unoszeniem się na wietrze.

Ostatnią grupę bajek stanowią **bajki psychoedukacyjne**, które są szczególnie istotne w oddziaływaniu wychowawczym, socjalizacyjnym, jak również przy wspomaganiu rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka. Dotyczą one różnych sytuacji trudnych i negatywnych stanów emocjonalnych, przedstawiając dobre, efektywne rozwiązania. „Ten typ bajki powinien dawać wzory innego sposobu myślenia o sytuacji trudnej, innego odczuwania i oczywiście wskazywać na inne sposoby zachowania prowadzące do rozwiązania problemu” (Molicka, 2011, s. 240). Bajką psychoedukacyjną można posłużyć się w chwili pojawienia się problemu, ale także profilaktycznie, by przygotować dziecko na nowe, trudne wydarzenia. Jej celem jest „wprowadzenie zmian w szeroko rozumianym zachowaniu dziecka, czyli rozszerzenie możliwego repertuaru zachowań” (Małkiewicz, 1997, s. 273). Tego typu bajki nie mogą pouczać i narzucać dziecku wzoru zachowania, powinny być propozycją i pokazywać model strategii zachowań, który w efekcie prowadzi do pozytywnego rozwiązania zadania, problemu. Bajka psychoedukacyjna jest wspaniałym narzędziem, które może być wykorzystywane przez: pedagogów, nauczycieli, wychowawców, socjoterapeutów. Narzędzie to może być stosowane zarówno w pracy grupowej, jak i indywidualnej w szkole, placówkach wychowawczo-resocjalizacyjnych, jak również przez rodziców w rozwiązywaniu trudnych sytuacji wychowawczych. Co ciekawe, wbrew powszechnej opinii bajka psychoedukacyjna może być świetnym narzędziem w pracy zarówno z dziećmi w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym, jak i w pracy z nastolatkami. Aby bajka mogła mieć tak szerokie zastosowanie, trzeba pamiętać, że należy dostosować fabułę do poziomu rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka. Absurdem jest tworzenie bajki o pluszowych misiach dla 10-letniego chłopca, który nie chce sprzątać pokoju, czy też bajki o Ninja dla 5-letniej dziewczynki, która nie lubi jeść warzyw i owoców. Przy planowaniu pisania bajki psychoedukacyjnej powinno się pamiętać o czterech kluczowych etapach jej opracowania: przygotowanie opisu sytuacji dziecka, która ma być przedmiotem bajki; diagnoza problemu; przygotowanie planu bajki; 3–4 zabawy, gry, ćwiczenia związane z bajką.

- **I ETAP Przygotowanie opisu sytuacji dziecka:** Jest to kluczowa część w opracowaniu bajki, ponieważ to tu w szczegółowy sposób opisujemy problem, którego dotyczy. Opisujemy nie tylko zachowanie dziecka, lecz także reakcje otoczenia (nauczycieli, dzieci, rodziców) – osób, które uczestniczyły w opisywanej sytuacji. Co ważne, aby dokonać właściwej diagnozy problemu w tej części nie wyrażamy **opinii i ocen**. Tylko właściwa diagnoza umożliwi nam stworzenie bajki, która pomoże dziecku przepracować daną sytuację oraz będzie stanowiła dla niego wsparcie przy jej rozwiązaniu. Jeżeli np. dziecko nie chce jeść, to właściwie przygotowany opis sytuacji pomoże nam w sposób neutralny spojrzeć na przyczynę: czy chodzi o zmuszanie, nielubienie danych potraw, bunt dziecka, a może brak naszej konsekwencji itp.
- **II ETAP Diagnoza problemu:** Na podstawie opisu sytuacji dziecka w dwóch-trzech zdaniach określamy, w czym leży problem. Określamy, czego ma dotyczyć bajka, jakie cechy i zachowania powinny przyświecać głównemu bohaterowi. Jest to niezmiernie istotne po to, aby dziecko mogło się z bajką utożsamić.
- **III ETAP Przygotowanie planu bajki:** Przy przygotowaniu bajki powinniśmy pamiętać, że **główny bohater** – powinien być „prawzorem” naszego dziecka. Oznacza to, że jego zachowanie powinno być zaczerpnięte z opisu sytuacji dziecka, czyli nasz Miś czy Ninja muszą podobnie przeżywać, a ich otoczenie reagować podobnie jak w naszym opisie faktów.
- **Opis zachowania** – W bajce musi się znaleźć opis zachowania, które chcemy skrytykować. Najczęściej te sytuacje są zainspirowane, oczywiście nie wprost, przeżyciami dziecka.
- **Konsekwencje** – Główny bohater musi ponieść odpowiedzialność za swoje zachowanie. W bajce psychoedukacyjnej kolejnym ważnym etapem jest poniesienie przez bohatera konsekwencji za swoje zachowanie. Miś, który nie chciał sprzątać pokoju, gubi swoją ulubioną zabawkę, a Ninja za to, że nie chciał jeść, zapada na tajemniczą chorobę lub jest tak słaby, że nie ma siły dłużej bronić wioski przed karatekami itp.
- **Transformacja** – Konsekwencje powodują początek przemiany u bohatera. Zaczyna pojawiać się u niego poczucie, że coś się w jego życiu i sytuacji dzieje nie tak. W transformacji głównego bohatera bardzo często pomaga jakaś magiczna postać, wydarzenie lub przeniesienie się do innego wymiaru, przeszłości itp. Ma to na celu zrozumienie swojego błędu i wzbudzenie u bohatera chęci naprawy swojego życia czy zachowania.
- **Wzmocnienie zachowania** – Na sam koniec do bajki psychoedukacyjnej można wprowadzić element wzmacniający zachowanie, np. talizman, amulet, zaklęcie itp. Mam on na celu wzmocnienie pozytywnego zachowania u dziecka w „prawdziwym świecie”. Ninja może dostać magiczną przyprawę, która spowoduje, że potrawy będą cudownie smakować. A Miś otrzyma np. magiczny budzik przypominający o koniecznego posprzątania swojego pokoju.
- **IV ETAP: Scenariusz:** Omówienie bajki – o czym była, co przydarzyło się głównemu bohaterowi, czy podobało się dzieciom zachowanie GB? itp. Zabawy, gry, ćwiczenia itp. – wzmacniające pozytywną postawę bohatera. IV ETAP ma na celu interioryzację bajki oraz konstruowanie własnych zasobów niezbędnych dziecku w świecie rzeczywistym.

Przykłady bajek terapeutycznych w pracy nauczyciela i wychowawcy

W rozdziale tym przedstawię *case study* prowadzone w przedszkolach oraz szkołach podstawowych w klasach I–III, w których została włączona metoda bajki terapeutycznej do rozwiązywania różnych trudności wychowawczych, z którymi zetknęli się studenci podczas odbywania praktyk. Celem badań było zebranie opinii studentów dotyczących skuteczności bajki terapeutycznej w pracy wychowawczej nauczyciela.

W badaniu wzięło udział sześć studentek uczestniczących w praktykach w przedszkolu oraz szkole podstawowej. W artykule zostaną zaprezentowane wybrane sytuacje wychowawcze, w których zastosowane zostały bajki terapeutyczne w pracy z dziećmi.

Studentki najpierw dokonały obserwacji dzieci, tworząc opis ich sytuacji problemowej, następnie w trakcie spotkań indywidualnych została przygotowana bajka. Na koniec studentki wypełniały arkusz wywiadu dotyczący ich własnych opinii na temat bajki psychoedukacyjnej i jej skuteczności. W artykule zostaną zaprezentowane dwa *case study*. Pierwszy przypadek to historia 3-letniej Nikoli, która miała problemy adaptacyjne w przedszkolu, gdzie do procesu wsparcia dziecka wykorzystano bajkę psychoedukacyjną pt. *Miś Klapnięte Uszko w przedszkolu*. Drugi przypadek to historia Antosia, 6 lat, który bardzo stresował się w szkole i dla którego została napisana bajka relaksacyjna pt. *Bajka o smutnym Tobbym*.

Bajka psychoedukacyjna *Miś Klapnięte Uszko w przedszkolu*¹

I ETAP Opis sytuacji dziecka: Dziewczynka, 3 lata. Dziecko przy rozstaniu z rodzicami było bardzo niespokojne, mocno płakało i nie chciało wypuścić mamy z ramion, trzymało się jej kurczowo. Gdy zostało zaproszone do zabawy z dziećmi na dywanie, odwróciło głowę i mocno przytuliło się do mamy, mówiąc, że nie chce zostać samo. Gdy zapytałam o to, jak dokładnie dziecko zachowuje się podczas rozstania z rodzicami, usłyszałam, że *dziecko daje się przebrać w szatni, pozwala sobie założyć buty, dostaje buziaka na pożegnanie od mamy, bierze w rączkę przytulankę i ze spuszczoną głową, trzymając mnie za rękę wchodzi do sali*. W swoim wywiadzie zapytałam nauczycielkę także o to, jak dziecko zachowuje się w kontaktach z rówieśnikami. Wychowawczynie grupy odpowiedziała, że *dziecko przez pierwszych kilka chwil jest wyraźnie smutne, popłakuje, nie odstępuje mnie na krok, czasami potrzebuje się przytulić. Na początku zachęcana przez dzieci nie chce się bawić, ale po jakimś czasie samo interesuje się jakąś zabawką i dołącza do grupy bawiących się dzieci*.

II ETAP Diagnoza problemu: Strach przed rozstaniem z rodzicami.

Daleko stąd, bardzo daleko w krainie Słodkolandii żył sobie Mały Pluszowy Miś Klapnięte Uszko. Miś ten był okrągły jak piłeczka i szybki jak strzała, miał jedno klapnięte uszko, a na jego twarzy był zawsze uśmiech. Słodkolandia była fantastycznym

¹ Autor: Anna Witkowska-Tomaszewska

miejszem, ponieważ chmury były z waty cukrowej, drzewa z czekolady, a trawa była pełna cukierkowych kwiatów. Każdy mógł jeść tyle słodyczy, ile tylko chciał, nikogo nie bolały zęby ani brzuch. Miś Klapnięte Uszko miał bardzo wesołą rodzinę, jego mama Misiuła miała ciepłe serce, a tata Miś-Ryś codziennie rozmawiał z Pluszowym Misiem o cukierkowych samolotach. Uwielbiał z nimi spędzać czas i bardzo ich kochał. Jego tata rano wychodził do pracy – do Fabryki Słodkości, a mama gotowała, sprzątała, robiła zakupy i najważniejsze – bawiła się z Misiem. Tak mijał dzień za dniem, aż pewnego ranka mama powiedziała Pluszowemu Misiowi, że musi wrócić do pracy, a on pójdzie do Piernikowego Domku Zabaw, czyli do przedszkola. Nastąpiła cisza tak wielka, że było słychać nawet brzęczącą muchę. Nagle Miś Klapnięte Uszko zawołał:

– Super! Będę cały dzień się bawił... ale mamusi, ale ja chcę, byś była tam ze mną!!

– Ależ kochanie – przekonywała mama – do Piernikowego Domku mogą chodzić tylko małe misie, bo wchodzi się tam przez magiczną bramę małych misi i ja się tam nie przedostanę.

– Magiczną bramę? To niesamowite! Już się nie mogę doczekać.

Następnego dnia Miś Klapnięte Uszko był bardzo zachwycony i przejęty tym, że idzie do Piernikowego Domku Zabaw, gdzie będą inne misie. Wszystko było słodkie i piękne do momentu, gdy miś zorientował się, że naprawdę musi rozstać się z mamą przed magiczną bramą. Pani Misiuła dała synkowi wielkiego całusa, przytuliła go, pożegnała się i brama się zamknęła. Wtedy Piernikowy Domek stał się ponury, brzydki i wcale nie było w nim tak pięknie i kolorowo. Miś skulił się w kłębek i zaczął mocno płakać. Po chwili podeszła do niego nauczycielka i spytała:

– Misiu, dlaczego jesteś smutny i płaczesz?

Pluszowy Miś nic nie odpowiedział, bo łzy jak groch płynęły po policzku.

– Czy jest Ci smutno, bo tęsknisz za mamą? – ciągnęła dalej.

– Tak – wymamrotał. Bardzo tęsknię za swoją mamusią i chcę już do domku.

– Nie martw się, mama wkrótce po Ciebie przyjdzie, a Ty w tym czasie możesz zobaczyć, jakie mamy tutaj zabawki.

– Ale ja nie chcę się bawić! – zaczął krzyczeć. Chcę do mamy! Chcę do mamy!

W główce misia kłębiły się różne myśli – może mama zostawiła mnie tu na zawsze i już nigdy jej nie zobaczę? – nie, to niemożliwe – przekonywał sam siebie. Po południu zaczęły przychodzić mamy, gdy Miś Klapnięte Uszko zobaczył również swoją mamę za bramą, otarł łzy i szybko pobiegł w kierunku mamy Misiulki, tulił ją mocno i nie chciał się odkleić.

Trudne chwile trwały przez kilka dni, wszystko się zmieniło, gdy przyjechała babcia Misiolina. Miś Klapnięte Uszko zwierzył się babci, że już nie chce chodzić do przedszkola, że boi się, gdy nie ma przy nim mamy.

– Ja też kiedyś chodziłam do Piernikowego Domku Zabaw – powiedziała babcia.

– I co podobało Ci się? – z niedowierzaniem zapytał miś.

– Początkowo nie bardzo, bo dzieci zabierały mi zabawki, ale potem spotkałam małego Skrzata, który dał mi talizman i polubiłam przedszkole.

– *Talizman? Co to takiego?*

– *Sam zobacz – odparła babcia i dała Misiowi małe pudeleczek do łapki.*

Miś szybko otworzył pudełko i zobaczył w nim klucz.

– *Wiesz misiu, to nie jest zwykły klucz, to tajemniczy klucz.*

Gdy wypowiesz zaklęcie: „Hokus pokus, czary mary, chcę zobaczyć zdjęcie taty i mamy” i zamkniesz oczy, klucz otworzy Ci bramę i zobaczysz rodziców. Dzięki tasiemce, na której wisi klucz, zawsze możesz go mieć przy sobie na szyi i gdy tylko zatęsknisz, możesz go użyć i zobaczyć mamę lub tatę.

Następnego dnia pójdziecie do przedszkola nie wydawało się już tragedią. Miś wstał szybko z łóżka. Tajemniczy klucz zawiesił na szyi i krzyknął do mamy, że już jest gotowy do wyjścia. Razem poszli do przedszkola, miś pożegnał się z mamą przed bramą i wszedł zadowolony do Piernikowego Domku. Tam chętnie bawił się z innymi, czas szybko mijał i nastala pora obiadu. Nagle Miś troszkę posmutniał, bo w domu zawsze z mamą jadł obiad, a tu jej nie było. Wtedy zdjął klucz z tasiemki, zamknął oczy i wypowiedział zaklęcie, tam zobaczył mamę, która bawiła się z nim pociągami i tatę, z którym zajada przepyszne lody. Okazało się, że klucz naprawdę był czarodziejski i Pluszowy Miś korzystał z niego, kiedy chciał. Miś nawet się nie zorientował, kiedy w bramie stanęła mama.

– *Witaj synku!* – zawołała.

– *Mamusiu! Jak szybko po mnie wróciłaś.*

Pluszowy Miś mocno przytulił mamę i razem trzymając się za łapki, wrócili do domku. W pokoju siedziała babcia Misiolina, więc Miś prędko do niej podbiegł i powiedział:

– *Babciu, dziękuję za talizman, już się nie boję, bo wiem, że mama jest zawsze obok mnie.*

Bajka relaksacyjna Bajka o smutnym Tobbym²

I ETAP Opis sytuacji dziecka: Antoś chodzi do pierwszej klasy szkoły podstawowej. Bardzo się stresuje podczas lekcji. Cały czas jest smutny i przygnębiony, bo inne dzieci niechętnie wybierają go do zabawy. Nie chce brać udziału w zajęciach. Wydaje się wszystkim znudzony. Trzyma się z boku.

II ETAP Diagnoza: Stres spowodowany zajęciami wywołuje zły nastrój dziecka i negowanie wszystkiego, co dzieje się w szkole.

III ETAP Plan bajki: *Pośrodku wielkiego lasu stała mała chatka, w której mieszkał mały miś Tobby. Tobby był małym brązowym niedźwiadkiem o czarnych jak węgielki oczkach, małym czerwonym nosku i klapniętym lewym uszku. Był pogodnym misiem, ale dzisiaj był bardzo smutny. Szedł powoli, ciężko ciągnąc łapkę za łapkę. Patrząc na niego, można było pomyśleć, że jego nogi ważą chyba z tonę. Łepkę miał*

² Autor: Anna Witkowska-Tomaszewska

spuszczony, jakby czegoś szukał i co krok ciężko wdychał: Och, jaki jestem zmęczony. Nagle usłyszał cichutki głosik:

– Toby, Toby!

Podniósł lepek, rozejrzał się wokół, ale nikogo nie było. Pewnie się przesłyszałem – powiedział sam do siebie.

– Toby, dlaczego jesteś taki smutny? – usłyszał znowu ten sam cichutki głosik. Podniósł znowu szybko lepek, ale i tym razem nikogo nie było.

– Kto tu jest? – powiedział przestraszony miso.

– Nie bój się, misiu, jestem leśnym elfem – powiedział tajemniczy głos.

– To, dlaczego cię nie widzę, leśny elfie?

– Nie widzisz mnie, bo nie chcesz mnie zobaczyć – odpowiedział elfi głos.

– Jak to nie chcę cię zobaczyć? – zdziwił się miso.

– Mnie mogą zobaczyć tylko te osoby, które są szczęśliwe, a ty jesteś strasznie smutny.

– Tak, to prawda, jestem smutny – odrzekł, Toby – bo dziś bardzo ciężko pracowałem i bolą mnie obie łapki i obie nóżki, czuję się strasznie zmęczony.

– A chciałbyś mnie zobaczyć, misiu? – spytał się elfik.

– Tak, oczywiście, nigdy wcześniej nie widziałem elfa leśnego – powiedział zaafekrowany Toby.

– W takim razie usiądź wygodnie przy tym wielkim dębie – powiedział elf. Toby oparł się o drzewo.

– A teraz zamknij oczy, misiu. I trzy razy weź głęboki oddech, postaraj się rozluźnić. Wyobraź sobie wspaniałą zieloną łąkę obsypaną czerwonymi jak wino makami, białutkimi delikatnymi jak mgielka nocna stokrotkami oraz uśmiechającymi się do słońeczka rumiankami. Poczuj woń tych kwiatów, ich rzeźkość, ich odświeżający powiew na swoim pyszczku.

– Tak bym chciał naprawdę się tam znaleźć – westchnął Toby.

– Nic prostszego – odrzekł elf. Wystarczy, że powiesz trzy razy: chcę się znaleźć w krainie „szczęśliwych snów para para pam pam”. Miso powtórzył trzy razy zakłęcie. I kiedy otworzył oczy okazało się, że leży pośrodku tej precudnej łąki, nad nim roztacza się wspaniałe błękitne niebo, po którym powoli przesuwiają się małe chmurki, które wyglądają zupełnie jak bezowe pianki, które Toby tak uwielbia. Wietrzyk delikatnie wiał, poruszając trawę tak, że Toby miał wrażenie, że unosi się na tym kwiatowym dywanie. Gdzieś z oddali dobiegał go świergot ptaszków, które swym śpiewem wtórowały szumowi strumyczka, który radośnie płynął koło misia. Miał wrażenie, że uczestniczy we wspaniałym koncercie, poczuł się taki szczęśliwy. Nagle usłyszał szum strumyka:

– Szszsz.....Toby, Toby.....szszsz. Otworzył oczy, podszedł do strumyczka – Witaj Toby..... – zaszumiał strumyk.

– Witaj – powiedział miso.

– Czy chciałbyś.....szsz.... skosztować.....szsz.. odrobinę mojejszsz.....czarodziejskiej orzeźwiającej wody? – zaszemrał strumyk.

– *Tak, oczywiście – ucieszył się misio, bo czuł się bardzo spragniony. Pochylił się nad strumykiem i napił się łyk wody. Poczul, jak woda sprawia, że zmęczenie zaczyna odchodzić, a on ma coraz więcej siły i chęci, żeby skakać i się bawić.*

– *Tobby, Tobby, musimy już wracać – usłyszał za sobą znajomy głos. Odwrócił się i zobaczył małego elfa.*

– *Ach, to ty, elfie. Teraz cię widzę – powiedział radośnie misio. Zamknął oczy i zrobił dwa obroty, ale kiedy otworzył oczy, znowu znalazł się pośrodku lasu przy starym dębie.*

– *Jak tam było wspaniale – wyszeptał miś. – Teraz czuję się taki odprężony, nie bolą mnie ani łapki ani nóżki, zmęczenie znikło.*

– *Czy będę mógł tam jeszcze kiedyś wrócić? – wyszeptał misio.*

– *Ależ oczywiście – uśmiechnął się elf. – Zawsze jak poczujesz się zmęczony, smutny, zamknij oczy, weź trzy razy głęboki wdech, przypomnij sobie tą wspaniałą łękę i wypowiedz trzy razy zaklęcie: Chcę się znaleźć w krainie „szczęśliwych snów para para pam pam” i od razu się tam znajdziesz. Misio pożegnał się z elfem leśnym i radośnie powędrował do domu, wspominając tą wspaniałą przygodę, jaka mu się dzisiaj przytrafiła.*

Zaprezentowane bajki zostały wykorzystane przez nauczycieli podczas ich pracy bądź też studentów podczas praktyk. W każdym z przypadków bajka stanowiła świetne narzędzie rozpoczęcia na nowo rozmowy z dzieckiem i wsparcia go w poradzeniu sobie z trudną dla niego sytuacją. Co więcej, nauczyciele podkreślali, że same dzieci odwoływały się do bajek, kiedy dana sytuacja się powtórzyła.

Najlepsze rezultaty osiągnęła w pracy z dzieckiem studentka, która wprowadziła bajkę *Miś Klapnięte Uszko* dla 3-letniej dziewczynki, która miała problemy adaptacyjne. Po przeczytaniu bajki wspólnie w grupie przygotowany został talizman, który dziewczynka miała codziennie rano ze sobą. Natalka dzięki niemu znacznie łatwiej żegnała się z rodzicami. Talizman wykorzystywały też nauczycielki, kiedy dziewczynka zatęskniła za rodzicami. Po pewnym czasie Natalka przestała używać talizmanu. Ale do tego czasu jeszcze wiele razy prosiła o przeczytanie bajki.

Równie dobre rezultaty osiągnęła studentka, która wprowadziła w klasie pierwszej na początek zajęć bajkę relaksacyjną *O smutnym Tobbym*. Jak podkreślała później, dzieci były bardziej skupione na zajęciach, a kiedy były zmęczone, mówiły, że chcą się przenieść do krainy „szczęśliwych snów para para pam pam”. Antoś również bardzo lubił tę bajkę i stał się bardziej pogodny. Studentka zaproponowała Antosiowi, żeby, kiedy dopadnie go zły humor, wypowiedział zaklęcie przenoszące go do szczęśliwej krainy.

Podsumowanie

Bajkoterapia jest coraz częściej stosowaną metodą w pracy z dziećmi, wykorzystuje się ją także jako profilaktykę w obliczu różnych trudnych sytuacji. Autorem takich bajek może być każdy z nas, wystarczy jedynie pamiętać o zasadach ich konstruowania. Warto je włączyć do codziennej pracy wychowawczo-edukacyjnej. Zaprezentowane bajki stanowią zaledwie

przykład wielu sytuacji wychowawczych, w których się sprawdzają. Oczywiście nie ma w pedagogice złotego środka, który zadziała zawsze, wszędzie i na każdego, ale na pewno warto po nie sięgnąć, gdy tradycyjne metody oddziaływania nie przynoszą rezultatu.

Bibliografia

- Bettelheim, B. (1996). *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Borecka, I. (1997). *Biblioterapeuta w poszukiwaniu tożsamości zawodowej*. Wrocław: Wydawnictwo Skiba.
- Borecka, I. (2001). *Biblioterapia – skrypt dla studentów*. Wałbrzych: Wydawnictwo PWSZ.
- Entrez, G. (b.d.). *HSD11B1 hydroxysteroid (11-beta) dehydrogenase 1 (ang.)*. Pobrano z lokalizacji National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine, dostęp: 25.06.2007.
- Gordon, T. (2001). *Wychowanie bez porażek w praktyce*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Grimm, B. (2014). *Wszystkie baśnie i legendy*. Wydawnictwo Rea.
- Gruszka, P. (1999). Bajka, jej geneza, istota i dzieje. W: *Fedrus, wyzwoleniec Augusta: Bajki* (s. 8–9). Gdańsk: Wydawnictwo Gdańskie.
- Małkiewicz, E. (1997). Bajki relaksacyjno-terapeutyczne i ich wykorzystanie w pracy z dziećmi z problemami emocjonalnymi. W: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju: psychostymulacja i psychokorekcja* (s. 271–277). Bydgoszcz: Wydawnictwo WSP.
- Molicka, M. (2002). *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Molicka, M. (2011). *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Tomasik, E. (1994). *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej*. Warszawa: Wydawnictwo WSPS.

THERAPEUTIC FAIRY TALE AS A TOOL SUPPORTING EDUCATIONAL WORK OF THE TEACHER

Abstract

Use of fairy tales as a therapeutic tool dates back to ancient times because Greeks already used fairy tales as a tool to impact human emotions, attitudes and behavior. By fairy tales, children make a parallel between themselves and the protagonists and through the protagonists' experiences they develop their own cognitive, emotional or social competencies necessary to deal with specific situations in their own lives. Interestingly – as stressed by B. Bettelheim – children select from fairy tales things they are ready for, what they can handle at a given moment, at the level they need. Fairy tales are therefore an important tool for children to learn about the world and I would even say that they are **“tools for social and cultural decoding”** which help children to get to know and understand the adult world. On the other hand, they are tools that enables adults to discover what is happening in the children's minds of. ***Thus, a question arises, what kinds of therapeutic fairy tales exist. How to prepare a fairy tale? How can they be used in everyday educational work?*** This article presents a method of preparing a therapeutic fairy tale and examples of using fairy tales in educational work with children.

Keywords: fairy tale, therapeutic fairy tale, relaxation fairy tale, psychoeducational fairy tale