

„Bajkoterapia jako wsparcie rozwoju emocjonalnego dziecka”

Dlaczego zdrowie psychiczne dzieci jest tak ważne?

Zdrowie psychiczne dzieci odgrywa ogromną rolę w ich codziennym funkcjonowaniu, rozwoju emocjonalnym oraz budowaniu relacji z innymi ludźmi. To właśnie dzięki poczuciu bezpieczeństwa, akceptacji i wsparcia najmłodszy uczą się rozpoznawać własne emocje, radzić sobie z trudnościami i rozwijać poczucie własnej wartości. Już od pierwszych lat życia warto wspierać dzieci w nauce wyrażania emocji i uczuć, takich jak radość, smutek, złość czy lęk, pokazując im, że wszystkie są ważne i potrzebne.

Współczesny świat stawia przed dziećmi coraz więcej wyzwań. Nadmiar bodźców, szybkie tempo życia, dostęp do mediów i technologii oraz ograniczony czas na spokojną rozmowę sprawiają, że dzieci często przeżywają napięcie, niepokój i trudności emocjonalne. Telewizja, gry komputerowe czy media społecznościowe coraz częściej zastępują kontakt z dorosłymi i wpływają na sposób postrzegania świata przez najmłodszych. Dlatego tak ważne staje się poszukiwanie metod, które pomogą dzieciom lepiej zrozumieć siebie i otaczający je świat. Jedną z takich metod jest bajkoterapia.

Czym jest bajkoterapia?

Bajkoterapia to metoda wspierania rozwoju emocjonalnego dziecka poprzez odpowiednio dobrane opowiadania i bajki terapeutyczne. Jest formą terapii, która pomaga dzieciom oswajać trudne emocje, redukować napięcie oraz uczyć się skutecznych sposobów radzenia sobie z problemami.

Bajki terapeutyczne są tworzone w taki sposób, aby dziecko mogło odnaleźć w nich część własnych doświadczeń, emocji i trudności. Mały słuchacz utożsamia się z bohaterem, obserwuje jego przeżycia i sposoby działania, a dzięki temu łatwiej rozumie własne uczucia oraz dostrzega możliwe rozwiązania problemu.

W przeciwieństwie do klasycznych baśni, bajki terapeutyczne nie opierają się na magicznych rozwiązaniach czy szczęśliwym przypadku. Bohater pokonuje trudności dzięki wytrwałości, wsparciu innych osób, własnym umiejętnościom i stopniowemu odkrywaniu sposobów działania. Dzięki temu dziecko otrzymuje realne wzorce zachowań, które może wykorzystać w codziennym życiu. Bajkoterapia znajduje zastosowanie szczególnie u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Może być wykorzystywana zarówno podczas pracy indywidualnej, jak i grupowej przez nauczycieli, terapeutów oraz rodziców.

Jakie są rodzaje bajek terapeutycznych?

Wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje bajek terapeutycznych:

Bajki relaksacyjne

Ich głównym zadaniem jest uspokojenie dziecka i obniżenie napięcia emocjonalnego. Opierają się na wyobrażeniach i spokojnych opisach angażujących zmysły dziecka. Podczas słuchania dziecko może wyobrażać sobie szum drzew, fale morza czy spacer po lesie. Tego typu bajki pomagają się wyciszyć, odprężyć i odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

Bajki psychoedukacyjne

Są to krótkie historie, których celem jest pokazanie dziecku nowych sposobów myślenia i działania. Bohater bajki mierzy się z problemem podobnym do tego, którego doświadcza dziecko, a następnie stopniowo znajduje rozwiązanie sytuacji. Bajki psychoedukacyjne pomagają rozwijać umiejętności społeczne, uczą rozpoznawania emocji oraz pokazują, jak radzić sobie z codziennymi trudnościami.

Bajki psychoterapeutyczne

To bardziej rozbudowane opowiadania, skoncentrowane na przeżyciach emocjonalnych dziecka. Ich zadaniem jest zmniejszanie lęku, wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz budowanie wiary we własne możliwości. Tego typu bajki pomagają dzieciom oswoić trudne doświadczenia, takie jak pobyt w szpitalu, rozłąka z rodzicami, pojawienie się rodzeństwa czy pierwsze dni w przedszkolu.

W jaki sposób bajkoterapia pomaga dziecku?

Bajkoterapia wspiera dzieci na wielu płaszczyznach rozwoju. Przede wszystkim pomaga im nazwać i zrozumieć własne emocje. Dziecko odkrywa, że lęk, smutek czy złość są naturalne i inni również przeżywają podobne uczucia.

Dzięki bajkom dzieci:

- uczą się radzenia sobie z trudnymi sytuacjami,
- rozwijają empatię i wrażliwość,
- wzmacniają poczucie bezpieczeństwa,
- budują wiarę we własne możliwości,
- poznają pozytywne wzorce zachowań,
- uczą się prosić o pomoc i korzystać ze wsparcia innych.

Bajki terapeutyczne uświadamiają również, że nawet trudne sytuacje mogą nas czegoś uczyć, a z pomocą innych możemy znaleźć sposób na poradzenie sobie z nimi. Metoda ta może być szczególnie pomocna w sytuacjach stresujących, takich jak:

- rozpoczęcie edukacji przedszkolnej,
- zmiana otoczenia,
- konflikty rówieśnicze,
- lęk przed lekarzem lub szpitalem,
- strata bliskiej osoby lub zwierzęcia,
- rozwód rodziców,
- trudności adaptacyjne.

Jak tworzy się bajkę terapeutyczną?

Skuteczna bajka terapeutyczna powinna być dobrze przemyślana i dostosowana do wieku oraz potrzeb dziecka. Najważniejszym elementem jest bohater, z którym dziecko może się utożsamić. Powinien on przeżywać podobne emocje i doświadczać trudności zbliżonych do tych, które zna mały odbiorca.

W tworzeniu bajki ważne są:

- prosty i zrozumiały język,
- spokojny, bezpieczny klimat opowieści,
- obecność wspierających postaci,
- pokazanie realnych sposobów rozwiązania problemu,
- pozytywne zakończenie dające nadzieję.

Bajka terapeutyczna nie powinna straszyć ani wzbudzać dodatkowego napięcia. Jej rolą jest wspieranie dziecka, budowanie poczucia bezpieczeństwa oraz pokazywanie, że emocje są naturalne i można się z nimi stopniowo oswajać.

Istotne znaczenie ma także sposób prezentacji bajki. Wspólne czytanie z rodzicem lub nauczycielem daje dziecku poczucie bliskości i akceptacji. Rozmowa po przeczytaniu historii pomaga natomiast lepiej zrozumieć emocje bohatera i odnieść je do własnych doświadczeń.

Dlaczego warto wykorzystywać bajkoterapię w domu i przedszkolu?

Przedszkole jest miejscem, w którym dzieci każdego dnia uczą się funkcjonowania w grupie, przeżywają nowe emocje i zdobywają pierwsze doświadczenia społeczne. Bajkoterapia może być

cennym wsparciem w codziennej pracy nauczyciela, ponieważ pomaga budować atmosferę bezpieczeństwa, zaufania i wzajemnego zrozumienia.

Regularne korzystanie z bajek terapeutycznych wspiera rozwój emocjonalny dzieci, ułatwia rozmowy o uczuciach oraz pomaga rozwiązywać trudności wychowawcze w łagodny i naturalny sposób. Dzięki odpowiednio dobranym historiom dzieci łatwiej uczą się rozpoznawania emocji, nazywania swoich przeżyć oraz szukania sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Równie ważne jest wykorzystywanie bajkoterapii w domu. Wspólne czytanie buduje więź pomiędzy dzieckiem a rodzicem, daje poczucie bliskości i pokazuje dziecku, że może bezpiecznie mówić o swoich emocjach. Chwila spędzona razem przy książce staje się okazją do rozmowy o codziennych trudnościach, obawach czy przeżyciach dziecka. Rodzic może lepiej zrozumieć emocje swojej pociechy, a dziecko uczy się, że jego uczucia są ważne i akceptowane.

Bajki terapeutyczne pomagają również przygotować dziecko na nowe sytuacje, takie jak rozpoczęcie przedszkola, wizyta u lekarza, pojawienie się rodzeństwa czy zmiana miejsca zamieszkania. Dzięki utożsamianiu się z bohaterem dziecko zaczyna rozumieć, że inne osoby również doświadczają podobnych emocji, ale wszystkie trudności można przezwyciężyć.

Podsumowanie

Bajkoterapia to niezwykle wartościowa metoda wspierająca rozwój emocjonalny dziecka. Dzięki odpowiednio dobranym opowieściom najmłodszy uczy się radzić sobie z codziennymi trudnościami. Bajki pomagają dzieciom zrozumieć, że nie są same ze swoimi problemami, a trudne sytuacje można pokonać przy wsparciu bliskich osób.

W świecie pełnym bodźców i szybkich zmian szczególnie ważne staje się stworzenie dzieciom przestrzeni do rozmowy, refleksji i spokojnego przeżywania emocji. Bajkoterapia może być skutecznym i jednocześnie bardzo naturalnym sposobem wspierania dzieci zarówno w domu, jak i w przedszkolu.

Bibliografia:

- D. Bełtkiewicz, Bajkoterapia jako skuteczna forma profilaktyki i terapii wobec przejawów naruszania praw dziecka , [w:] Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka. 2014, Vol. 13, nr 4, s. 64-81.
- B. Sufa, M. Janas, Bajkoterapia jako skuteczna metoda wspomagająca rozwój dziecka, [w:] Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna, 2018 nr 2, s. 413-425.
- M. Żukowska-Bąk, K. Górski, K. Zroski, E. Zroski, M. Górski, Bajkoterapia jako efektywna metoda terapeutyczna i rozwojowa dla dzieci, [w]: Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze nr 4 (2025), s. 34-48.

Opracowała: Patrycja Suwaj