

Rola bajki terapeutycznej w radzeniu sobie z lękiem

Świat rozwijającego się dziecka to zmieniający się układ zdarzeń, na które musi ono reagować. Czasami są to sytuacje czy wydarzenia niosące bolesne doświadczenia, zaburzające rozwój osobowości. Lęki, jakie od wieków przeżywają dzieci, często są dla nich koszmarem i mogą pozostawić trwały ślad na osobowości. Sięgając wspomnieniami do dzieciństwa, często przypominamy sobie, jak przykre odczucia budzili w nas obcy ludzie, dzięki zwierzęta wydostające się z lasu, by nas pożreć. Niemal każdy dorosły zachowuje we wspomnieniach podobnie irracjonalne pomysły, które wówczas wzbudzały tak silny niepokój. Współczesne dzieci także panicznie biją się złego czarownika, pogryzienia przez przygodnego psa czy potwora. Ciemność, burze, bestie, duchy, sytuacje osamotnienia i poniżenia to tylko niektóre czynniki wywołujące u dziecka niepokój.

Lęk powstaje w momencie wyobrażenia sobie zagrożenia. Jest procesem wewnętrznym, który ma na celu ochronę przed potencjalnym niebezpieczeństwem. Pierwsza ewolucyjna faza lęku to lęk odtwórczy, a mianowicie taki, który pojawia się jako wyobrażenie zagrożenia, jakie w formie strachu dziecko przeżyło uprzednio. Później pojawia się lęk nazywany umownie wytwórczym, który związany jest z żywo rozwijającą się wyobraźnią dziecka. Posługując się bowiem własną imaginacją, tworzy ono swój świat lęków. Dzieci wyobrażają sobie różne straszdyła, niezwykle sytuacje, a one często wywołują lęk. Oprócz lęków odtwórczych i wytwórczych u dzieci występują też lęki związane z niezaspokojeniem potrzeb zarówno psychicznych (np. brak miłości, poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, przynależności) jak i fizjologicznych(np. głodu), lęki związane z obrazem własnej osoby (np. lęk przed odrzuceniem, ośmieszeniem, niepowodzeniem).

Lęk jest niebezpieczny dla rozwoju dziecka, gdy jest szczególnie silnie doznawany, czemu towarzyszą silne reakcje somatyczne, takie jak wzmożona potliwość, blednięcie i drżenie ciała, przyspieszenie bądź zwolnienie akcji serca itp. Jest także niebezpieczny, gdy pochłania całą uwagę, nie pozwalając dziecku skoncentrować się na zadaniu lub zabawie, gdy dominuje w zachowaniu, dezorganizując życie dziecka.

Lęk może jednak spełniać pozytywną rolę, jeśli mobilizuje do wysiłku i prowadzi do przezwyciężenia trudności. Jeśli dziecko z takiej próby wychodzi zwycięsko, wtedy wzmacnia to jego wiarę we własne siły i możliwości. Lęki są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania człowieka. Przygotowują do sytuacji zagrożenia. Dziecko będące w stanie lęku stara się sobie różnymi sposobami pomóc, wypracowując charakterystyczny dla siebie model walki.

My dorośli możemy swoim dzieciom pomóc w radzeniu sobie z lękiem np. poprzez bajki.

Bajki to najbliższe dziecku utwory, w których świat realny miesza się z fantastycznym i razem tworzą zrozumiałą rzeczywistość. Dziecko zapoznaje się w nich z sytuacjami wzbudzającymi niepokój oraz znajduje cudowne rozwiązanie problemów. W świecie bajek można spotkać przyjaciół. Przeżyć wspaniałe przygody. Rozwiązanie trudnych emocjonalnie sytuacji może okazać się – dzięki bajkom- przyjemne a nawet radosne. Poprzez bajkę dziecko kreuje samo się, upodabnia się do bohatera, przyjmuje jego wzorce moralne, sposób myślenia i działania. Podziwia bohatera i chce być takie jak on- odważne, dobre, piękne, skuteczne. Dziecko odkrywa własną tożsamość; kim jest i kim pragnie być. Bajka pobudza do emocjonalnego zaangażowania się w uczucia jakich doświadczają bohaterowie. Uwrażliwia na los ludzi, zwierząt, roślin i przedmiotów. Dziecko staje się wrażliwsze na zło, niesprawiedliwość, ból. Dzięki bajce może też w sposób zastępczy zaspokoić swoje potrzeby psychiczne- poczuć się kochane, akceptowane, bezpieczne. Wcielając się w bohatera, ma poczucie, że dobra wróżka czuwa nad nim lub może zmienić jego sytuację na tak korzystną, jak to się stało w bajce. Przez to czuje się bezpieczne, bajka daje mu wsparcie, poczucie siły, nadzieję. Bajki

terapeutyczne pozwalają bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczą, jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach. Cudowny świat bajek pozwala odmienić zdarzenia, odczarować je poprzez powiązanie przyczyn z ich skutkami, czyli objawami lękowymi. Zdarzenia tajemnicze, mroczne i przerażające, ukazane przez pryzmat powodujących je czynników, znacznie tracą moc wzbudzania lęku. Poprzez bajki dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych. Bajki terapeutyczne adresowane są do wszystkich dzieci, a szczególnie do tych wrażliwych. Pomogą im rozświetlić mroki dzieciństwa i rozwiązać trudne problemy, jakie stoją przed nimi. Można je czytać dziecku wielokrotnie (dzieci to bardzo lubią) aby były „lekarstwem” lub wymyślać na ich podstawie własne.

Bibliografia: Bajki terapeutyczne- M. Molicka, G. Ortnet, D. Brutt

Artykuł opracowała Barbara Pachowicz – psycholog