Witam serdecznie wszystkich rodziców. Dziś kilka zdań o możliwości terapii w domu czyli bajkoterapii.

Rodzice szukają pomocy dla swoich dzieci u psychologów z powodów różnych trudności, które albo doskwierają im, albo ich dzieciom. Należą do nich między innymi trudności wychowawcze, zaburzenia zachowania, emocji, nadpobudliwość, zaburzenia nerwicowe, lękowe, związane ze stresem, psychosomatyczne. Zdarza się, że źródło tych kłopotów tkwi w systemie rodzinnym i wówczas najskuteczniejszą formą pomocy dziecku jest terapia rodziny. Czasami rodzicom wystarczy psychoedukacja, aby dowiedzieli się jak postępować z dzieckiem, zobaczyli, które z ich zachowań utrwalają niepożądane objawy, nauczyli się innych sposobów reakcji. Dla dzieci najbardziej odpowiednie są techniki zabawowe, relaksacyjne, odreagowujące, wizualizacje, techniki wykorzystujące fantazję, metaforę. Pozwalają one poznać i nazwać swoje emocje, pozbyć się złości, wyrazić potrzeby i myśli w bezpieczny dla siebie sposób, spojrzeć na siebie inaczej. Psychoterapia ma na celu nie tylko pomoc w niwelowaniu zaburzeń, trudności emocjonalnych, ale też zwiększenie odporności psychicznej dziecka, rozwój inteligencji emocjonalnej i społecznej.

Niejednokrotnie same rozmowy z dziećmi na temat ich lęków i stresów, nieradzeniem sobie z sytuacjami życiowymi nie wystarczają. Wtedy należy sięgnąć po bezpieczną i przyjemną metodę pracy z dziećmi jaką jest arteterapia, czyli leczenie przez sztukę. Jedną z jej form jest bajkoterapia. Jest to forma pomocy, po którą każdy rodzic może sięgnąć w domu. Sądzę, że w każdym domu znajdzie się dużo „bajek z podtekstem" czyli bajek zajmującymi się różnymi problemami dziecięcego życia. Można je podzielić na relaksacyjne, psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne. Bajki psychoedukacyjne mają na celu zmianę pewnych zachowań dziecka, dają wzorce zachowań. Bajki psychoterapeutyczne mają na celu kompensację niezaspokojonych potrzeb, podniesienie samooceny. Znajdują one zastosowanie w sytuacjach trudnych emocjonalnie, po przeżyciach. Bajki relaksacyjne mają za zadanie odprężyć, zrelaksować lub ukierunkować do znalezienia odpowiedniego miejsca wyciszenia, zredukować napięcie mięśniowe oraz usunąć zmęczenie. Akcja takich bajek powinna być spokojna, w tle cicha muzyka, a sam czytający zrelaksowany. Polecam kilka stron internetowych i pozycji najczęściej wybieranych:

- Bajki zasypianki Paweł Księżyk (http/bajki-zasypianki.pl),

- Bajki terapeutyczne cz.1 i cz.2 Maria Molicka,

- Bajki, które leczą cz.1 i cz.2 Doris Brett.

Można również sięgnąć po klasykę:

- Brzydkie kaczątko Andersena – kształtujące postawę tolerancji i akceptacji wobec odmienności,

- Lew i mysz, Ezopa – stymulujące poczucie własnej wartości,

- Paweł i Gaweł Aleksandra Fredry – w rozpoznawaniu sytuacji konfliktowych i emocji z nimi związanymi,

- Wilk i siedem koźlątek braci Grimm – do wyczulenia na zachowania innych osób,

- książki poświęcone emocjom typu, Zazdrość i wyścig Żółwi, Złość i Smok Lubomit, Strach o Pogromca Potworów, Smutek i Zaklęte miasto Wojciecha Kołyszki i Jovanki Tomaszewskiej.

Rozmowy między rodzicem a dzieckiem mogą stworzyć okazję do tego, by obie strony mogły poznać potrzeby we wzajemnych relacjach. Czytanie bajek pozwala na lepsze poznanie i rozumienie emocji, rozumienie świata, budowanie pozytywnego myślenia, pracę nad wyobraźnią. Bajki sprawiają, że dzieci nie czują się samotne ze swoimi kłopotami, widzą, że inni też mają trudności. Pozytywne zakończenie bajek buduje również nadzieję dziecka i wiarę we własne możliwości. Rodzic może również samodzielnie przypomnieć sobie, które bajki w dzieciństwie dobrze wspomina, przynosiły ulgę, były lubiane. Bajki rozwijają wyobraźnię, inteligencję, a także wpływają na rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny. Ponadto są świetną okazją do budowania dobrego kontaktu z dziećmi. Zachęcam do wspólnego czytania.

Ewa Witkoś