



Fot.: Archiwum Fundacji Zacztyani.org

Bajkoterapia, czyli jak dotrzeć do emocji dzięki książce

Autor: Agnieszka Wąsik

Bajkoterapia to forma wsparcia oraz edukacji w obszarze emocji, relacji i szeroko rozumianych umiejętności społecznych.

Każda bajkoterapia, choć ze względów formalnych skonstruowana podobnie, może dostarczać innych treści, poszerzając świadomość dziecka, jego wiedzę oraz perspektywę patrzenia na świat i ludzi.

Czym jest bajkoterapia?

Czytanie buduje więź i wspólne zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Aby proces przebiegł

skutecznie, muszą pojawić się kolejno trzy etapy, bowiem bajkoterapia to: czytanie, omawianie przeczytanej treści i ćwiczenie.

Jeśli chcemy zaprosić dzieci do bajkoterapeutycznej podróży, powinniśmy przygotować się do przeprowadzenia trzech wyżej wymienionych części. Aby bajkoterapia spełniła swoje zadania (dostarczenie wzorców zachowań,

efektywnych strategii radzenia sobie z wyzwaniami czy zdobycia umiejętności radzenia sobie z lękiem, trudnymi emocjami) konieczne jest omówienie przeczytanego tekstu oraz przepracowanie tematu za pomocą ćwiczeń czy dodatkowych aktywności.

Jak przeprowadzić bajkoterapię?

Bajkoterapię zawsze zaczynamy od czytania. Wybieramy bajkę, której treść dotyka problemu, wyzwania, z którym mierzy się nasz słuchacz – dziecko. Treść bajki może dotyczyć również tematu, który pojawił się akurat w danej grupie rówieśniczej czy w rodzinie, a nie wiemy,

Fot.: Archiwum Fundacji Zaczytani.org



Agnieszka Wąsik

Bajkoedukatorka i bibliodukatorka, współzałożycielka programu wolontariackiego Zaczytana Akademia oraz autorka programu Biblioterapia dla seniorów w Fundacji Zaczytani.org. Coach, trener specjalizujący się w temacie umiejętności społecznych, budowania relacji oraz pracy z emocjami.



Fot.: Archiwum Fundacji Zaczytani.org

jak zacząć o nim rozmawiać. Wówczas wspierającym procesem będzie właśnie bajkoterapia – szukamy opowieści, która omawia dany temat, i zaczynamy.

Czytając, warto zwrócić uwagę na modulację głosu, kontakt wzrokowy z dzieckiem, ton głosu czy tempo mówienia. Każdy z wymienionych elementów ma na celu zwiększenie zaangażowania dziecka w proces bajkoterapii. Osoba czytająca podnosi swoją uważność na dziecko i jego udział w tym procesie. Czytając, staramy się pokazywać dziecku to, co się dzieje w bajce, korzystamy z ilustracji, aby zainteresować je historią, którą dla niego przygotowaliśmy, zwrócić uwagę na temat, o którym za chwilę będziemy chcieli porozmawiać.

Przystępując do drugiego etapu, czyli omawiania – zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących przeczytanej treści. Zaczynamy od tych prostych, nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się przeczytana historia. Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, które mieli na rozwiązanie danego wyzwania lub problemu. Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania uruchamia u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, porządkuje je, zachęca do kreatywności oraz wyrażania swojego zdania. Pytania dotyczące stanów czy emocji bohaterów pozwalają rozwijać język emocji oraz stwarzają przestrzeń do poznawania sfery uczuciowej dziecka.

Ostatni etap, czyli ćwiczenie – opiekun zaprasza dziecko do podjęcia określonej aktywności. W tej części podążamy za dzieckiem i jego potrzebami, pomysłami oraz tempem. Ta część bajkoterapii wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, okazujemy mu zaufanie, wspierając je w ćwiczeniu nowych umiejętności, pozwalając mu na podejmowanie samodzielnych decyzji, w jaki sposób chce ćwiczyć.

Tym różni się właśnie bajkoterapia od „zwykłego” czytania – to proces obejmujący trzy opisane powyżej etapy: czytanie, omawianie i ćwiczenie.



Fot.: Archiwum Fundacji Zaczytani.org

Jakie książki wybierać do bajkoterapii?

Wybierając książki do bajkoterapii, zwracamy uwagę na pięć podstawowych elementów budowy bajki terapeutycznej: główny problem, główny bohater, postacie wspierające, tło historii oraz szczęśliwe zakończenie. Te elementy wpływają na efektywność całego procesu, to właśnie o nie pytamy na etapie omawiania treści. Szczęśliwe zakończenie ma na celu dostarczenie rozwiązania problemu poruszanego w bajce. Pokazuje dziecku, że z każdej sytuacji można znaleźć wyjście, zachęcając do poszukiwania własnych rozwiązań i tym samym uruchomienia zasobów i mocy dziecka. Dzięki temu widzi ono swoją sprawczość i wpływ, chętniej podejmuje działanie i bierze odpowiedzialność.

Oprócz powyższych pięciu elementów warto również zwracać uwagę na długość tekstu do bajkoterapii. Czytanie takiej bajki powinno zająć 10–15 minut, stosunkowo krótko, tak aby dziecko miało chęć i gotowość uczestniczenia w kolejnych etapach.

Sprawdzajmy również tekst bajki pod kątem zawartości treści oceniających, tzw. etykietek. Proces bajkoterapii ma zachęcać do otwartości, poszukiwania własnych rozwiązań, budowania relacji w oparciu o empatię i zaciekawienie drugim człowiekiem.

Dla kogo jest bajkoterapia?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych, rozwojowych, zawierająca się w obszarze biblioterapii. Dedykowana jest szczególnie dzieciom w wieku 3–10 lat, jednak jej wykorzystanie jest tak wszechstronne, że mogą pojawiać się sytuacje, gdy bajkoterapia zostaje wykorzystana również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy natomiast mówić o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a sam proces przebiega w oparciu o inny schemat.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej – bajkoterapeuta i jedno dziecko, jak i w formie grupowej. Ta druga wykorzystywana jest m.in.: w przedszkolach, szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych czy świetlicach. Różnica między bajkoterapią indywidualną a grupową polega przede wszystkim na nieco większej uwadze i znajomości pracy z grupą w przypadku tej drugiej. Ważne jest, aby osoba prowadzącą pracę z grupą zapoznała się wcześniej z podstawowymi elementami oraz zasadami pracy grupowej. Pozwala to swobodnie i efektywnie wpłynąć na całość prowadzonego procesu.

Kto może prowadzić bajkoterapię?

Aby poznać przebieg całego procesu i efektywnie korzystać z jego funkcji edukacyjnych, warto wziąć udział w szkoleniu dedykowanym tematyce bajkoterapii. Ułatwia to poznanie różnych mechanizmów oraz narzędzi wspierających cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant polecany jest osobom, które w swojej

ŚCIEŻKI

codziennej pracy chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania i rozwoju dzieci. Takie szkolenie jest również przeznaczone dla osób, które znajdują w sobie chęć i gotowość do udziału w wolontariacie oferującym dzieciom bajkoterapię.

Krótsze formy szkoleniowo-instruktażowe dotyczące bajkoterapii dostarczą wiedzy wystarczającej do tego, aby swobodnie korzystać z tego narzędzia w zaciszu domowym lub jako element zajęć lekcyjnych. ☺

FUNDACJA ZACZYTANI.ORG

Promuje zaangażowane czytelnictwo, prowadzi edukację społeczną i zwiększa dostęp do literatury. Prowadzi szkolenia z bajkoterapii dla rodziców, nauczycieli i opiekunów dzieci, a także dla wolontariuszy, którzy odbywają regularne spotkania edukacyjne z dziećmi.



Więcej informacji:
www.zaczytani.org



Fot.: Archiwum Fundacji Zaczytani.org