

Biblioterapia

Świat dziecka to zmieniający się układ zdarzeń niosący często bolesne doświadczenia. Lęki, jakie przeżywają dzieci mogą pozostawić ślad w ich osobowości. Lęk pozostaje zjawiskiem tajemniczym, które nas dopada i niszczy. Mówiąc o lęku należy zdefiniować dwa pojęcia, które są często traktowane zamiennie – strach i lęk.

Strach to reakcja na czynniki zewnętrzne i bodziec wewnętrzny, jakim jest ból.

Lęk powstaje w momencie wyobrażenia sobie zagrożenia. Ma na celu ochronę przed potencjalnym niebezpieczeństwem.

Można zatem wyciągnąć wniosek, że ze strachu wyrasta lęk.

Bajki to ulubione utwory dziecka, w których świat realny miesza się z fantastycznym, a problemy zawsze rozwiązują się w cudowny sposób. W świecie bajek można przeżyć wspaniałe przygody, a rozwiązanie trudnych emocjonalnie sytuacji może okazać się zupełnie proste, a nawet przyjemne.

Bajki terapeutyczne pozwalają bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczą jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach. Zdarzenia tajemnicze i mroczne, ukazane przez pryzmat powodujących je czynników, tracą moc wzbudzania lęku. Poprzez bajki dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych. Dzięki temu lęki dręczące dziecko staną się zwykłymi sytuacjami, w których dziecko dobrze sobie radzi. Różnorodna tematyka bajek terapeutycznych ma za zadanie zmniejszać lęk przed porzuceniem, zagubieniem, ciemnością, kompromitacją, wyśmianiem czy bólem.

Najważniejsza rola bajki to uwalnianie od lęku poprzez oswojenie z zagrożeniem, poprzez danie wsparcia, że nagle może nastąpić

nieoczekiwana zmiana losu. Bajka jest utworem, który rozwija i kształtuje osobowość dziecka, przenosi je w inne środowiska i okresy historyczne, uczy wzorów postępowania, prezentuje normy moralne. Jednym z ważniejszych zadań bajki jest rozwijanie wyobraźni. Poprzez bajkę dziecko kreuje samo siebie, upodabnia się do bohatera i przyjmuje jego wzorce moralne. Bajka może służyć więc jako wzorzec określonych zachowań. Uświadomienie przyczyn i skutków wpływa na racjonalność działania i nieuleganie panice.

Technika zastosowana w bajkach polega na kojarzeniu bodźców lękotwórczych z przyjemnymi emocjami tak, aby ułatwić proces oswojania i wygaszania lęku u dziecka.

Bajki terapeutyczne należy stosować, gdy dziecko jest w sytuacji lękotwórczej, gdy objawia niepokój, a także w celu profilaktycznym.

Bajka terapeutyczna może ułatwić obniżenie poziomu lęku poprzez dostarczenie odpowiedniej wiedzy o osobach, przedmiotach, zdarzeniach wywołujących lęk oraz mówi jak należy postępować w sytuacji go wywołującej.

Bajki te pomagają również dorosłym w zrozumieniu świata dziecka. Są także pretekstem do spędzenia z dzieckiem bezcennych chwil pomagających w budowaniu jego odporności psychicznej.

Opracowała: Małgorzata Zator