

TAJEMNICA BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

„Baśń to elementarz, z którego dziecko uczy się czytać we własnym umyśle,
elementarz napisany w języku obrazów.

Jest to jedyny język, dzięki któremu możemy zrozumieć siebie i innych,
zanim dojrzejemy intelektualnie.”

Bruno Bettelheim

Dziecko w wieku przedszkolnym jest szczególnie podatne na oddziaływanie różnych form sztuki. Do jego wrażliwości przemawia barwny obraz, kojące działanie muzyki, a przede wszystkim treści płynące z bajek i baśni czytanych mu przez rodziców i nauczycieli. To w bajce szuka postaci godnych naśladowania. To bajkowe przygody bohaterów pomagają mu nauczyć się odróżnić dobro od zła. To w świat baśni ucieka, gdy coś go zrani, poruszy....

Dlatego właśnie dostrzeżono szczególną wartość bajki w procesie zrozumienia dziecka, w sposobie dotarcia do przyczyny jego bólu, smutku, problemu. To właśnie jest celem **Bajkoterapii**, czyli terapii przez bajki. Poprzez dostarczenie mu wiedzy oraz pozytywnych wzorców zachowania, dziecko poznaje różne sposoby myślenia i działania, dzięki czemu potrafi samo stawić czoła problemom. Czytając określone bajki można dziecku pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych, takich jak np. irracjonalne lęki lub pierwsze dni w przedszkolu. Bajkoterapia to także doskonała metoda relaksacyjna. Odpowiednio dobrane i opowiedziane albo przeczytane historie mogą doskonale wyciszyć dziecko, po godzinach nauki i zabawy pełnych wrażeń i emocji.

Maria Molicka, najbardziej znana autorka bajek terapeutycznych, wyodrębnia trzy ich rodzaje:

- relaksacyjne - których celem jest wywołanie odprężenia oraz uspokojenia,
- psychoedukacyjne - ich priorytetem jest wprowadzanie pozytywnych zmian w zachowaniu dziecka,
- psychoterapeutyczne - zawierają zupełnie inny sposób myślenia sprawiający, że sytuacje lękotwórcze dziecko odczuwa w zupełnie inny, nowy sposób.

Według Marii Molickiej bajki oraz baśnie, chociaż proste w swojej treści, spełniają wiele funkcji:

1. Dają wiarę we własne siły i poprawę losu – jeśli bohater pokona własne słabości, jest szansa, że dziecko postąpi podobnie.
2. Rozwijają wyobraźnię oraz ćwiczą kreatywność – dzieci wyobrażają sobie wygląd postaci, utożsamiają się z nimi.
3. Rekompensują dziecku ubogie środowisko wychowawcze, zaspokajają ważne dla jego rozwoju emocjonalnego potrzeby, łagodzą lub znoszą cierpienie

Polecam Państwu książki autorstwa Marii Molickiej:

"Bajki terapeutyczne dla dzieci",

"Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii"

"Bajki terapeutyczne. Część 2"

"Lula i Zulek",

Oraz dostępny online audiobook (link poniżej)

<https://www.youtube.com/watch?v=UuvWpAIwCXg>

Dziś pragnę zaprosić Państwa wraz z Dziećmi do świata „Sówki Kamila”, który pomaga zrozumieć świat autyzmu i akceptacji odmienności. W ten świat przeniesie nas autor bajki Pan Paweł Księżyk, któremu serdecznie dziękuję za zgodę na jej udostępnienie.

A jeśli po przeczytaniu tej bajki zapragniecie poznać jeszcze wiele innych cudownych historii, to już dziś odsyłam na:

<https://bajki-zasypianki.pl>

Życzę miłej lektury
Agnieszka Hajduk

Literatura:

"Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie", Media Rodzina, Poznań 2011.



Sówka Kamila

Kamil nie był zadowolony z tego, że spędzi w tym roku całe wakacje na wsi u Dziadka i Babci. Co można robić przez dwa miesiące, gdy wokół pola i lasy, a w sąsiedztwie tylko kilka domów? Nawet konsoli do gier nie było... Mama pocieszała go, że będzie mógł zobaczyć jak wyglądają prace w polu, pojeździć na traktorze, wziąć udział w żniwach. Na pewno będzie miał dużo do opowiadania kolegom, gdy wróci we wrześniu do szkoły. Kamil nie był przekonany, ale wyboru wielkiego nie miał.

Dom dziadków stał na niewielkim wzniesieniu z boku wioski. Otaczały go pola, na których rosły ziemniaki i pszenica. Znajdował się tam też niewielki laszek - sporo wysokich sosen, kilka brzoźek i polanka po środku. Na niej właśnie Kamil dokonał znaleziska, które całkowicie odmieniło jego lato.

Drugiego dnia, gdy włóczył się po okolicy bez pomysłu na to, czym ma się zająć dotarł na polankę. Była nieduża, zaciszna i porośnięta wysokimi trawami i krzakami. Kamil już chciał ruszyć dalej, gdy nagle usłyszał głośny skrzek jakiegoś ptaka, a potem pohukiwanie. Dochodziło z wysokiej sosny stojącej na skraju. Przez długi czas Kamil nic tam nie widział. Dopiero po chwili, gdy jego oczy przyzwyczyły się do cienia, zobaczył w pniu drzewa sporą dziuplę, a obok niej wyraźne pomarańczowe oczy. Należały one do sporego ptaka o biało-szaro-brązowych piórach, które tak zlewały się z otoczeniem, że gdyby nie te oczy trudno byłoby go dostrzec. Była to przepiękna sówka. Siedziała na gałęzi całkowicie bez ruchu. Na głowie widać było uszy, jak u pieska lub kota.

Kamil aż wstrzymał oddech. Sówka dalej nie zamierzała się ruszyć z miejsca. Co jakiś czas obracała tylko odrobinę głową to otwierając, to zamykając powieki. Chłopiec usiadł w pewnej odległości i obserwował ją przez dłuższy czas. W końcu uświadomił sobie, że jest już pora kolacji i musi wracać do domu. Zapamiętał to miejsce i postanowił, że następnego dnia musi koniecznie tam wrócić i zobaczyć czy dalej ją tam zastanie.

Podczas kolacji opowiedział dziadkowi o swoim znalezisku. Ten pokiwał głową podziwiając spostrzegawczość chłopca.

Sowa to bardzo mądry ptak, ale prowadzi nocny tryb życia i za dnia trudno go wypatrzeć. A wiesz, że to, co nazywałeś uszami wcale nimi nie jest? To pióra tak ułożone dla ozdoby. - Dodał.



Następnego dnia z samego rana Kamil pobiegł na polanę. Szybko odnalazł wysoką sosnę, a na niej z ulgą dopatrzył się znajomych pomarańczowych oczu. Tym razem zastał sówkę podczas porannej toalety. Pieczołowicie układała piórka na całym ciele poprawiając je jedno po drugim. Każde z nich musiało być na swoim miejscu. Następnie zobaczył jak w pełnym skupieniu sprawdza ustawienie szyszek na brzegu gniazda. Wyglądały na jakąś jej kolekcję, która musiała być ułożona w odpowiedniej kolejności i dokładnie policzona. Potem zamarła bez ruchu w zamyśleniu. W ogóle nie zwracała na niego uwagi. Resztę poranka do obiadu Kamilek spędził na obserwowaniu przeróżnych zwyczajów swojej nowej przyjaciółki.

Przez najbliższe dni pomagał dziadkom w różnych pracach w gospodarstwie, a w wolnych chwilach biegał w odwiedziny do sówki. Siadał coraz bliżej drzewa, tak by się do niego przyzwyczaiła. Rzeczywiście widać było, że się go coraz mniej boi. Chłopiec z przyjemnością patrzył jak spędza dzień, a ona zaakceptowała nowego towarzysza. Miał nawet czasami wrażenie, że się cieszy, gdy przychodził.

Pewnego dnia, gdy Kamil przyszedł jak zwykle na polanę z daleka słyszał hałas i zamieszanie. Wielkie stado wron i sójek z krzykiem i krakaniem krążyło wokół jego sówki. Podlatywały coraz bliżej bijąc skrzydłami i nawet próbując ją

dziobnąć. Ona skuliła się w sobie z zamkniętymi oczami drżąc ze strachu. Próbowwała zapaść się pod ziemię, te jednak nie dawały za wygraną.

Kamil podbiegł jak najszybciej i zaczął wymachiwać rękami pokrzykując. Dopiero po chwili ptaki dały spokój i rozleciały się na wszystkie strony. Sówka, dalej jeszcze bardzo wystraszona bujała się teraz na boki próbując się w ten sposób uspokoić. Kamil siadł pod drzewem oddychając głęboko. Strasznie szkoda mu było sówki i cieszył się, że udało mu się jej pomóc. Minęła dłuższa chwila zanim całkiem doszli do siebie.

Gdy wieczorem opowiedział Dziadkowi o zdarzeniu usłyszał, że to wcale nie było takie wyjątkowe. Inne ptaki często nie lubią i boją się sów. Sowy są inne. Za dnia w ukryciu, w nocy latają po okolicy. Swoim dziwnym zachowaniem i nagłym krzykiem potrafią wystraszyć inne ptaki. Dobrze zrobiłeś, że pomogłeś swojej sówce. Na pewno jest Ci wdzięczna. - Dodał Dziadek.

Kamil opowiedział też o swoich innych obserwacjach i spytał go, czy będzie się mógł kiedyś z sówką pobawić. Dziadek pomyślał chwilę i odpowiedział:

Nawet, gdy już przyzwyczai się do Ciebie tak bardzo, że pozwoli Ci podejść całkiem blisko, to nie spodziewaj się, że będziesz się mógł z nią bawić jak z kolegą lub nawet tak jak z psem. Wiele z zabaw, w które mógłbyś chcieć się bawić wcale jej się nie spodoba. Najlepiej, jeżeli zaczniesz od tego, co może ona lubić i po prostu będziesz jej towarzyszył w zabawie. Zobaczysz wtedy, co Tobie się spodoba i co możecie robić razem.

Kamil postanowił przychodzić teraz wieczorami, wtedy, gdy sówka była bardziej aktywna. Przyzwyczaiła się do niego tak bardzo, że nie obawiała się nawet, gdy był blisko i do niej zagadywał. Musiał tylko uważać by nie robić nagłego hałasu. Wtedy potrafiła zdenerwować się i przez jakiś czas uspakajać bujając się na boki. Ona też, co jakiś czas potrafiła go wystraszyć swoim nagłym głośnym skrzekiem lub pohukiwaniem.

Wieczorem, gdy nadchodził zmierzch ożywiła się. Jeszcze szerzej otwierała oczy i stroszyła piórka. Częściej i głośniej pohukiwała. Ruszała wreszcie z gałęzi w lot po okolicy. Pięknie rozpościerając skrzydła, bezszelestnie sunęła w powietrzu lawirując między drzewami i gałęziami. Kamilek biegał za nią od drzewa do drzewa - bawili się w ten sposób w coś przypominającego berka lub w chowanego.

Siadywał przy każdej okazji blisko sówki i patrzył w jej wielkie oczy czekając na jakąś reakcję. Nawet, gdy czasami spoglądała na jego twarz i w jego oczy, to

i tak miał wrażenie, że tak naprawdę go nie widzi, tylko patrzy gdzieś dalej. Czy był bardzo wesoły, czy smutny - sówka wydawała się tego nie zauważać.

Opowiedział o tym Dziadkowi, gdy spotkał go wracając do domu.

Sowa ma znakomity wzrok, widzi dużo lepiej i więcej od Ciebie i ode mnie. To jest jej wielka przewaga w nocy, gdy bezszelestnie lata między drzewami. Ale to często też przekleństwo. - Usłyszał.

Popatrz na to drzewo. - Dziadek wskazał na stojącą obok starą brzozę. - Co widzisz? - Spytał.

Drzewo było bardzo zwyczajne. Jasny pień z ciemnymi cętkami. Dużo zielonych liści... Kamil nie wiedział, o co może Dziadkowi chodzić.

Przypatrz się uważnie. Zobacz kształt liści i spękania kory. Policz ile jest ciemnych plam na pniu. Które gałęzie są pokryte plamami, ile z nich jest suchych. Które liście są zielone, błyszczące i trzymają się mocno gałęzi. Które z nich mają brązowe plamki, kołyszą się na wietrze i niedługo odpadną. Zobacz to wszystko... w tym samym momencie... I powiedz teraz czy to drzewo jest szczęśliwe? Smutne? Czy coś Ci chce powiedzieć? O coś spytać lub poprosić?

Od patrzenia Kamilowi zaczęło się kręcić w głowie tak bardzo, że aż zamknął oczy i zacisnął powieki.

Tak samo jest z twarzą człowieka. Dla nas łatwo jest jednym spojrzeniem dostrzec smutek czy radość. Inaczej jest, gdy ktoś widzi tak dokładnie wszystkie najdrobniejsze szczegóły. Widzi każdy włoszek brwi i rzęsy, każdą zmarszczkę przy oczach i ustach, każdy błysk na źrenicach oczu... Tysiące włosków, kropek i barw. Czy widząc tak każdy szczegół jesteś pewien, że zawsze wiedziałbyś, kiedy ktoś żartuje, a kiedy jest zaniepokojony lub smutny?

Kamil pomyślał teraz o sówce. O jej wielkich oczach wpatrzonych w dal. Widzących tak wiele i tak dokładnie, ale też mających kłopot z jego twarzą.

Sowy mają też znakomity słuch. - dodał Dziadek - To powoduje, że głośne i nagłe dźwięki mogą być dla nich wyjątkowo nieprzyjemne. To, co dla Ciebie może być zwykłą muzyką lub rozmową, dla kogoś o tak dobrym słuchu może być jak bolesne uderzenie.

Mieszkam tutaj od urodzenia na wsi, ale czasami muszę pojechać do miasta. Hałasy ulicy, trąbienie samochodów w korku, pokrzykiwanie ludzi, dźwięki robót drogowych. Są takie momenty, że jest to nie do wytrzymania i wtedy chcę tylko

uciec z powrotem do naszego małego świata tutaj. Uśmiechnął się pokazując ręką pola i lasy dookoła.

Kamilek rozejrzył się i głęboko wciągnął powietrze. Pachniało skoszoną trawą, igliwem i dymem. Wokół było tak cicho, że wydawało się, że słyszeć każdego najmniejszego świerszcza w okolicy. Wracając do domu z dziadkiem za rękę zorientował się, że dostrzega kolory i kształty, na które wcześniej nie zwracał w ogóle uwagi. Dom dziadków na wzniesieniu wyglądał magicznie.

Lato płynęło swoim rytmem. W gospodarstwie dziadków kończyły się żniwa i cała pszenica była już skoszona. Ruszyły z kolei wykopki ziemniaków i Kamilek jak mógł starał się przy nich pomagać. Wieczorami pomimo zmęczenia udawało mu się pobiec na polanę do swojej sówki. Zastawał ją w zwykłym miejscu jakby na niego czekała. Gdy się ściemniało biegał wśród drzew, a obok niego bezszelestnie latała jego przyjaciółka. Bawili się tak w chowanego. Sówka pohukiwała bardzo głośno za każdym razem, gdy go znalazła. Z jej wspaniałym wzrokiem nigdy nie miała kłopotu by to zrobić.

Zbliżał się koniec wakacji. Ostatniego dnia rano, przed wyjazdem przyszedł jak zwykle na polanę. Tym razem żeby się pożegnać. Sówka akurat była w trakcie swojej porannej toalety. Nie chciał jej przeszkadzać w układaniu i liczeniu szyszek. Miały w oczach rozstając się z przyjacielem. Cieszył się na powrót do domu, ale płakać mu się chciało, gdy w końcu odjeżdżali i widział dom dziadków znikający za zakrętem.

Odwiedził ich potem dopiero w drugim tygodniu września w sobotę. Pod wieczór udało mu się wreszcie pójść na znajomą polanę. Sówkę wypatrzył z daleka. Siedziała w swoim zwykłym miejscu na gałęzi sosny. Ona chyba też go od razu zobaczyła, bo wstrząsnęła piórkami na całym ciele i na chwilę wyciągnęła głowę do góry. Tak robiła wtedy, gdy była z czegoś bardzo zadowolona. Kamil uśmiechnął się - znał ją już na tyle dobrze, że potrafił to bez trudu rozpoznać.

Widzę, że stęskniłaś się za mną. - powiedział - A sówka na to zawołała swoje "Hu HUUU!". Jak zwykle za głośno. Potem biegali razem po lesie i bawili w chowanego. Sówka pohukiwała zawsze wtedy, gdy Kamila znalazła, a ten starał się głośno nie krzyżeć, pomimo radości i dumy, która go rozpięta - miał teraz tutaj swojego przyjaciela - sówkę.

Paweł Księżyk