

Copyright © 2003 by Maria Molicka

Projekt okładki
Jacek Pietrzyński

Na okładce wykorzystano rysunek
Ewy Poklewskiej-Koziełło
© Wirtualna Polska

Rysunki dziecięce wykorzystane w książce pochodzą ze zbiorów własnych
Autorki

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmen-
tów książki — z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych
— możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody Wydawcy.

ISBN 83-7278-099-4

Harbor Point Sp. z o.o.
Media Rodzina
ul. Pasięka 24, 61-657 Poznań
tel. 827-08-50, faks 820-34-11
e-mail: mediarodzina@mediarodzina.com.pl
www.mediarodzina.com.pl

Druk i oprawa
ABEDIK, Poznań, ul. Ługańska 1

Spis treści

Wstęp / 6

Kurek i Kwaczuś / 18

Rycerz i jego giermek / 31

Domek na drzewie / 39

Duch krecik / 51

Pileczka / 59

O laleczce, która była klaunem / 72

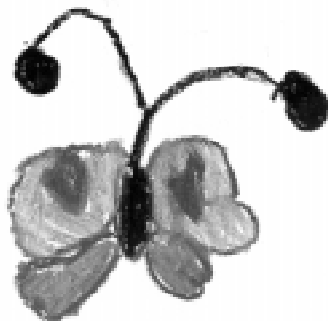
Karolina w krainie baśni / 90

Zwaśnione pory roku / 110

Wilczek i jego przyjaciel króliczek / 122

Kamień i łódka / 137

O odważnej dziewczynce i złym czarowniku / 146



Wstęp

Oddaję do rąk Państwa kolejne bajki terapeutyczne, przeznaczone dla dzieci w wieku od czterech do dziewięciu lat. Być może niektórzy z was spytają: czy one dzieciom są naprawdę potrzebne, czy nie wystarczą znane baśnie lub inne opowiadania? Ja jednak jestem przekonana, że dzieci ich niezwykle potrzebują. Z wielu powodów, przede wszystkim dlatego, że bardzo silnie przeżywają wszelkie trudne sytuacje, bardzo długo je pamiętają i może się tak zdarzyć, że położą się one cieniem lęku i smutku nie tylko na latach dzieciństwa, ale również wpłyną negatywnie na późniejsze sposoby reagowania emocjonalnego. Silnie przeżywając sytuacje trudne, dzieci tkwią jakby w pułapce, z której nie potrafią się wydostać, bo najczęściej nie umieją opowiedzieć o swych problemach, zwrócić się o pomoc. Nie znają też strategii radzenia sobie, a lęk rośnie i rośnie — szczególnie ten niezwerbalizowany, nie do końca uświadomiony, a taki jest właśnie w tym okresie rozwoju. Zdarza się, że dziecko zalewane silnymi emocjami reaguje gwałtownie. Nie tylko nie rozumie swego zachowania, również nie akceptuje go u siebie, widząc dezaprobatę dorosłych. Wówczas przypisuje winę innym dzieciom, zabawkom. Zachodzi proces projekcji, obwinianie innych za własne zachowania czy pragnienia. Dzieci w sposób jednostronny rozumieją sytuację czy własne zachowania, mają przecież mniej wiedzy, mniej doświadczenia życiowego. One dopiero uczą się siebie i świata.

W przeciwieństwie do dorosłych, dzieci nie otrzymują tak potrzebnego wsparcia społecznego, ponieważ, jak powiedzieliśmy wyżej, nie potrafią mówić o swoich problemach, lękach, także nie znają słów pozwalających opisać doznania. Nie rozumieją swoich uczuć

i reakcji, a więc nie mogą prosić o pomoc w ich wyjaśnieniu. To my, dorośli, obserwując, bawiąc się, czy rozmawiając z dzieckiem, możemy dowiedzieć się, co budzi jego przerażenie, wyzwała niepewność, czego mu brakuje i w jaki sposób próbuje znaleźć rozwiązanie; możemy także pomóc mu zrozumieć emocje, jakich doświadcza.

Lęki rodzą się z przeżytych uprzednio silnych, negatywnych zdarzeń, doświadczeń często nazywanych traumami, takich jak na przykład poddanie zabiegom leczniczym, w szczególności bólowym, do których dziecka nie przygotowano, pozostawienie w nieznanym otoczeniu, śmierć ukochanego zwierzątka i wiele, wiele innych. Siła oddziaływania tych trudnych sytuacji zależy głównie od wieku dziecka, jego odporności psychicznej i rodzaju sytuacji.

Inne lęki powstają z wyobraźni niewłaściwie stymulowanej, na przykład przez filmy epatujące grozą.

Jeszcze inne rodzą się na bazie niezaspokojonych potrzeb, one też sprzyjają powstawaniu lęków związanych z rozwojem wyobraźni dziecka. Te najważniejsze potrzeby w toku rozwoju dziecka to potrzeba bezpieczeństwa, miłości i uznania.

Lęk związany z potrzebą bezpieczeństwa dotyczy głównie sytuacji zagrażających egzystencji, a więc takich jak burza, głód, ból, ciemność, obecność dzikich zwierząt. U małych dzieci lęk ten wyzwała brak kontaktu z bliską osobą (lęk separacyjny).

Niezaspokojona potrzeba miłości rodzi lęk przed porzuceniem i odrzuceniem. Brak uznania, brak sukcesów prowadzi do lęków przed wyśmianiem, kompromitacją, przed sytuacjami nowymi, które to zagrożenie sygnalizują.

Lęki dziecka, które pojawiają się najpóźniej w rozwoju, mają swoją genezę w negatywnej samoocenie, która jest częścią obrazu własnej osoby. Ten obraz to jakby zwierciadło, w którym dziecko się ogląda. Jednak nie tylko powierzchowność znajduje tam odzwierciedlenie, lecz także cechy psychiczne: umiejętności i ich ocena, cała wiedza o sobie oraz emocje z tym obrazem związane. Obraz siebie samego jest w okresie dzieciństwa niestabilny, zależny od chwilowego sukcesu lub porażki. Dlatego też, by uniknąć utrwalenia się negatywnego obrazu własnej osoby, należy stopniować zadania, jakie przed dzieckiem stawiamy, by umożliwiać mu przeżywanie suk-

cesów. To wszystko sprzyja późniejszemu tworzeniu realistycznego i pozytywnego obrazu siebie. Sprzyja też budowaniu odporności psychicznej. Zręby tego obrazu kształtują się już w wieku przedszkolnym i młodszoszkolnym. Jeśli jest on negatywny, to przejawia się jako męczące doznawanie stałego zagrożenia, stałej niepewności siebie, wyników własnych działań, kontaktów z innymi. Negatywna samoocena w tym okresie rozwoju uwarunkowana jest głównie niezaspokojoną potrzebą miłości (widocznie nie jestem jej wart), jak i brakiem sukcesów, brakiem uznania w oczach otoczenia, a później i własnych.

Doznawanie silnych lęków prowadzi do wykształcenia się lękowej osobowości, a także często do pojawienia się objawów nerwicznych, które są patologicznymi strategiami radzenia sobie z niepokojem (szersze omówienie tych zagadnień znajdziecie Państwo w mojej książce zatytułowanej *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*).

Powszechnie wiadomo, że w radzeniu sobie ze stresem, głównie z sytuacjami zagrożenia, pomaga m.in. właściwe rozumienie sytuacji, znajomość wzorów działania, w tym umiejętność poszukiwania wsparcia społecznego, świadomość własnych reakcji i poczucie własnej skuteczności.

Od dzieciństwa do późnej starości rozwiązujemy różne trudne sytuacje; przejściowe kryzysy nie staną się emocjonalnymi zaburzeniami, jeśli potrafimy się z nimi uporać, to znaczy rozwiązać je tak, by służyły budowaniu korzystnego obrazu siebie. Dzieje się to dzięki umiejętnościom, które kształtują się już u progu życia.

Czytając czy opowiadając bajki terapeutyczne dotyczące różnych trudnych sytuacji życiowych, których nie sposób ominąć, wspieramy w sposób niedyrektywny, obrazujemy różne sposoby rozumienia jednej i tej samej sytuacji, przedstawiamy wielość sposobów reagowania, tych efektywnych i nieefektywnych, satysfakcjonujących i niesatysfakcjonujących.

Dziecko poznaje nieprzyjemne wydarzenia w bezpiecznej sytuacji. Oswaja się z nimi, bo je rozumie i zna strategie radzenia sobie. To, że akcja rozgrywa się w świecie umownym, bajkowym, a nie realnym, powoduje, że nie czuje się w żaden sposób sterowane, ma-

nipulowane. Wzory działania, jakie wybierze, zależą przecież wyłącznie od niego.

Wsparcie poprzez bajki terapeutyczne jest ważne dla każdego dziecka, ponieważ pomagają one właściwie zinterpretować wiele różnych sytuacji życiowych. Wiedza, także ta magiczna, ma za zadanie ułatwić dziecku rozumienie najróżnorodniejszych sytuacji, a także zapoznanie się z nowymi, nieznanymi strategiami działania. Pozwala uświadomić emocje i sposoby działania tak, by później dziecko łatwiej rozwiązywało trudności, które napotka na swej drodze. Otrzyma wsparcie poprzez zrozumienie dręczących je niepokojów, odnajdzie w treści swe przeżycia, emocje, myśli i jak w lustrze zobaczy, że inni podobnie odbierają świat, przez co znajdzie akceptację swoich odczuć i siebie. Może wyrzucić z siebie zalegające emocje, może wypłakać się, wyzalić, zezłościć. Doświadczy współczucia w atmosferze intymności.

Bajki te także pomogą dziecku zrekompensować to, czego mu najbardziej brakuje, poprzez utożsamianie się z bohaterem bajkowym. W świecie bajkowym dziecko otrzymuje to, co jest najważniejsze dla niego, co pozwala normalnie się rozwijać i żyć: bezpieczeństwo, miłość i uznanie. Utożsamiając się z bohaterem bajkowym, razem z nim odniesie sukces, który pomaga w kształtowaniu dobrej samooceny, wywołuje zadowolenie, a tym samym służy budowaniu pozytywnego obrazu samego siebie. Odnajdzie znowu nadzieję, która pomaga budować optymistyczny świat i odraczać oczekiwania natychmiastowej realizacji pragnień. Przeżyje różne przygody, wróci ze świata bajkowego do rzeczywistości bogatsze i przede wszystkim spokojniejsze.

Bajki terapeutyczne są źródłem określonych obrazów w wyobraźni dziecka i w ten sposób doraźnie wywołują pozytywne emocje, są również pożywką dla rozwoju imaginacji, i jak już wspomniano, mają wpływ na myślenie o sobie głównie w aspekcie kompetencji, budują bowiem poczucie własnej skuteczności. Dzieje się tak na przykład w bajce dotyczącej lęku przed dentystą, gdzie postacie rycerza-lekarza i giermka-małego pacjenta są istotne dla stworzenia obrazu, a rycerz i giermek współdziałając, walczą z wrogiem próchnicą. Utrwalenie takiego obrazu będzie sprzyjało myśleniu o leczeniu zębów jako ko-

niecznej czynności. Dziecko, uwolnione od lęku, przeżywa sytuacje, z którymi lepiej radzi sobie zarówno w wyobraźni, jak i potem w rzeczywistości. Można więc oczekiwać, że pójście do dentysty stanie się dla niego wyzwaniem, które łatwiej zaakceptuje.

Jakie sytuacje zostały określone jako „trudne emocjonalnie” w niniejszym wydaniu bajek? Są to: pojawienie się nowego dziecka w rodzinie — konkurenta w walce o uczucia rodziców, śmierć ulubionego zwierzątka, wizyta u dentysty, adopcja, lęk przed duchami, odrzucenie przez grupę rówieśniczą, niewłaściwe zachowanie i przeżywanie przez to lęku i wstydu. Są również sytuacje, które mogą stać się szczególnie traumatyczne, a więc rozwód lub separacja rodziców, przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna. W poprzedniej książce, również zatytułowanej *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, sytuacjami emocjonalnie trudnymi były pobyt w przedszkolu, zgubienie się, pozostanie samemu w domu, kompromitacja spowodowana zmoczeniem się i łakomstwem, przebywanie w ciemnym pokoju, pobyt w szpitalu, także zabieg chirurgiczny okaleczający, ale ratujący życie, pierwsze dni pobytu w nowej szkole, nadużywanie alkoholu przez jedno z rodziców. Wszystkie te wyżej wymienione sytuacje, a także wiele innych, powodują lęk. Wybrałam właśnie te, bo większość z nich jest typowa; dziecko w toku rozwoju może spotykać się z takimi sytuacjami i może zareagować silnym lękiem.

Bajka terapeutyczna, która porusza temat zagrożenia utratą miłości rodziców w momencie pojawienia się małego brata, nosi tytuł „O laleczce, która była klaunem”.

O lęku przed porzuceniem mówi także bajka, która dotyczy rozvodu rodziców, zatytułowana „Zwaśnione pory roku”. Lęk przed bólem u dentysty przedstawia utwór „Rycerz i jego gierek”. Nieznane i nierozumiane, a przez to rodzące lęk sytuacje i pojęcia omówione zostały w bajkach „Domek na drzewie” (śmierć ukochanego zwierzątka), „Kurek i Kwaczus” (adopcja), „Duch krecik” (strach przed duchami). Trudności szkolne i odrzucenie w grupie rówieśniczej znajdziemy w opowiadaniu zatytułowanym „Karolina w krainie baśni”. O lęku wywołanym niewłaściwym zachowaniem, które jest wyrazem niespełniania oczekiwań rodziców, mówi bajka zatytułowana „Piłeczka”. O przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej

mówią „Kamień i łódka”, „Wilczek i jego przyjaciel króliczek” oraz „O odważnej dziewczynce i złym czarowniku”.

Bajki dotyczące separacji rodziców czy też przemocy pomogą rodzicom i terapeutom w pracy z dzieckiem. W żaden sposób jedna bajka nie rozwiąże jednak magicznie tych tak skomplikowanych dla dorosłych, a coś dopiero dla dziecka problemów. Na czym zatem polega terapeutyczna rola tych bajek? Chcąc wyjaśnić ten problem, musimy przywołać wskazania terapeutów, jakie kierują do rodziców podejmujących decyzję o rozwodzie. Niektóre z nich mówią o potrzebie rozmowy z dzieckiem, by umożliwić mu mówienie o uczuciach, lękach, które w ten sposób można rozproszyć lub przynajmniej obniżyć. A więc udzielenie odpowiedzi na pytania: gdzie będę mieszkał?, co się ze mną stanie po waszym rozwodzie? — i oczywiście na wiele innych. Niewskazane jest również obarczanie dziecka przekazywaniem informacji między rodzicami, nawet wydawałoby się nic nieznaczących, jak np. „powiedz tatusiowi, by oddał moje książki”, ponieważ w ten sposób zostaje ono wciągnięte w spory między dorosłymi i odbiera negatywne emocje. Staje się stroną w konflikcie, a ono przecież pragnie kochać obydwójce rodziców. Takie sytuacje sprzyjają budowaniu różnych lęków, wstydu, poczucia winy za zaistniałą sytuację. W tym okresie dobrze będzie zainteresować dziecko czymś nowym i w ten sposób „odbarczyć” jego myśli. Dobrze jest też pokazać mu, że rozwód lub separacja mają także pozytywne strony. Czy to nie brzmi paradoksalne? Czy to jest sensowne i możliwe? Tak. Separacja lub rozwód może uniemożliwiać eskalację kłótni, wrogości, agresji. Jest rozdzieleniem, które pozwoli i matce, i ojcu dalej być dobrymi rodzicami, przebywać z dzieckiem i zachować spokój. Właśnie ten aspekt postrzegania rodziców jako tych, którzy wprawdzie nie mogą być razem, ale mogą dalej być blisko ze swoimi dziećmi, został w bajce wyeksponowany. Ma on pomóc dzieciom pogodzić się z tym, co się wydarzyło w ich domu, na co nie miały żadnego wpływu. Innym dzieciom, których taka sytuacja bezpośrednio nie dotyczy, pomoże zrozumieć takie zdarzenia, co przyczyni się też do tego, że z mniejszym niepokojem reagować będą na każdą sprzeczkę czy nawet kłótnię rodziców oraz lepiej będą rozumiały sytuację rodzinną dzieci, które tego doświadczyły.

Dzieci krzywdzone, ofiary przemocy czy to fizycznej, psychicznej, czy seksualnej, doświadczają najróżniejszych negatywnych emocji — lęków, wstydu, poczucia winy, gniewu, a także bezradności. Zdają sobie sprawę, że w żaden sposób nie mogą zmienić biegu wydarzeń, wstydzą się tego, że są bezsilne, wstydzą się za bliskich, za dorosłych. Czują się krzywdzone i niezrozumiane, cierpią też fizycznie. Ta bezradność wobec przemocy dorosłych zaburza poczucie własnej wartości, dziecko formułuje negatywne przekonania na własny temat. Jest przekonane, że nie potrafi, nie umie, wszystko, co robi, jest niewłaściwe, w końcu, że jest złe. Często dochodzi do zmian w obrazie siebie, nawet do rozdwojenia osobowości. Niestabilność bądź negatywny obraz siebie powoduje silną frustrację, często uzewewnętrzną w formie autoagresji, w dewiacyjnych zachowaniach, takich na przykład, jak ucieczki z domu, uzależnienia, ryzykowne zachowania seksualne, przestępczość, przemoc. Te zachowania są wołaniem o pomoc, zwracaniem na siebie uwagi, a jednocześnie często sposobem przeniesienia zemsty na innych lub siebie. Bezradność może również prowadzić do depresji.

Ofiara przemocy wchodzi w narzuconą rolę, i w okresie późniejszym, w dorosłym życiu, nierzadko staje się agresorem lub ponownie ofiarą. Nie ulega zatem wątpliwości, że dzieci te wymagają terapii. W bajkach ta pomoc polega na uwalnianiu dziecka od poczucia winy, co sprzyja otwartości, mówieniu o tym, co się wydarzyło, pobudza tym samym do działania. Sprzyja to odbudowaniu stabilnego obrazu siebie opartego o pozytywne doświadczenie skuteczności w ujawnianiu zdarzenia, o możliwości przeciwdziałania, o znaczenie wsparcia ze strony innych. Prawdopodobnie tylko około 28 procent dzieci mówi o doznanej przemocy seksualnej, cała milcząca większość poddaje się i cierpi, tak więc, zachęcanie do mówienia o swoich doznaniach, do aktywnego przeciwstawiania się, obrony siebie jest bardzo ważne. Z kolei w bajkach dotyczących przemocy fizycznej i psychicznej zwrócono uwagę nie tylko na rolę aktywności w kierowaniu własnym życiem, ale i przyjaźni, która może kompensować złe doświadczenia wyniesione z domu rodzinnego.

W prezentowanych bajkach odnajdą Państwo metafory i symbole. Dzięki nim dziecko może odnaleźć własne odczucia, samodziel-

nie odkryć i zrozumieć swoje problemy. Przejście przez krainę nocy czy pobyt w podziemiach to metafora problemów, z jakimi musi sobie poradzić. W bajkach mówiących o separacji rodziców czy o rywalizacji, która może towarzyszyć pojawieniu się nowego dziecka w rodzinie, pokazano trudny proces radzenia sobie z odrzuceniem czy porzuceniem, bo właśnie tak interpretują te wydarzenia dzieci. Doświadczanie negatywnych emocji i radzenie sobie z nimi jest niezwykle trudnym zadaniem, tym bardziej, że rodzice często zmuszają dziecko do odgrywania roli zadowolonego czy szczęśliwego z faktu posiadania rywala — stąd symbol maski klauna. Szczęśliwi przecież ich nie noszą. Ogrom przeżyć, z którymi dziecko sobie nie radzi, powoduje, że wchodzi w obce sobie role, by tylko otrzymać to, czego potrzebuje najbardziej. W tych trudnych chwilach często i dziecko, i rodzice oddalają się od siebie. W rezultacie dziecko jest zagubione i samotne. Ucieczka to wyraz tego zagubienia i poszukiwanie uznania u innych, by poczuć swoją wartość. Dziecko także musi poradzić sobie z negatywnymi emocjami — złością, poczuciem krzywdy, winy, byciem gorszym. W bajkach tych odnajdzie swoje uczucia, uświadomi je sobie, zdobędzie wiedzę, że można sobie z nimi radzić, i doświadczy zastępczego sukcesu, co pozwoli mu odzyskać wiarę w siebie i poczucie własnej wartości. Cóż jest tym sukcesem? Akceptacja faktu narodzin nowego dziecka i znalezienie sobie właściwego, nowego miejsca w rodzinie. W innej bajce jest nim zrozumienie, że rodzice nie mogą być razem i że możliwe jest wypracowanie kompromisów. Symbole pór roku mają za zadanie ułatwić zrozumienie tych niełatwych problemów, które są trudne dla rodziców, ale stokroć trudniejsze dla dzieci. Z kolei bajka „Karolina w krainie baśni” metaforycznie przedstawia rolę literatury w udzielaniu pomocy dzieciom potrzebującym sukcesu, tego niezbędnego lekarstwa pozwalającego dowartościować się, zrekomensować braki. Bajka „Pileczka” przedstawia bohatera, który nie może sprostać wymaganiom rodziców, ponieważ jest bardzo ruchliwy, przez co powoduje niezamierzone szkody, które są dlań obciążeniem psychicznym. Bajki mówiące o przemocy czy to fizycznej, czy seksualnej, kierowane do ofiar przemocy, poprzez metafory ukazują drastyczne wydarzenia, dla pozostałych dzieci natomiast czytelne jedynie jest

przesłanie, że nie należy ufać wszystkim, że należy być ostrożnym w kontaktach, bo w świecie bajkowym, jak w życiu, są dobrzy, ale też i źli czarodzieje. Metafora rozdzielania dziewczynki przy pomocy lustra, czego dokonuje zły czarownik, na tę, która pamięta wydarzenia, ale jest niemową, i tę, która nic nie pamięta, ale potrafi mówić, ma na celu uwolnienie dziecka, ofiary przemocy seksualnej, od poczucia winy spowodowanej tym, że ukrywało wstydliwie informacje i nie od razu o wszystkim opowiedziało bliskim.

Jak wspomniano wyżej, bajki terapeutyczne są sposobem wspierania dziecka w jego rozwoju, zapobiegają lękom bądź obniżają napięcie w konfrontacji z nieoczekiwanymi zdarzeniami.

Należy stosować je w profilaktyce. Przygotowują do spotkania z sytuacją trudną, jak np. wizyta u dentysty, śmierć ulubionego zwierzątka, lęk przed duchami, pojawienie się rywala w postaci brata czy siostry, czy nawet przed takimi wyjątkowo traumatycznymi sytuacjami, jak rozwód czy przemoc w rodzinie. Argument, że czyjeś dziecko jest jedynakiem lub że sytuacja rozwodu, adopcji, przemocy go nie dotyczy i w związku z tym opowiadania te nie są mu potrzebne, nie jest, moim zdaniem, zasadny. Wiele dzieci doświadcza traumatycznych zdarzeń — może to być kolega z ławki syna czy koleżanka córki z podwórka. Nasze dziecko skuteczniej wówczas pomoże sobie, mając zrozumiałą, racjonalną obraz sytuacji, jak i, być może, innym dzieciom, rozumiejąc lepiej sytuację, których doświadczają.

Bajki te są pomocne również, gdy dziecko znajduje się w sytuacji trudnej lub gdy przez nią przeszło. Dzięki nim zrozumie to, co się wydarzyło, przeanalizuje własne emocje. Ułatwi to ich racjonalizację i w konsekwencji obniży lęk. Polecam je głównie rodzicom i nauczycielom uczącym w przedszkolu i klasach od pierwszej do trzeciej. W rękach terapeutów mogą być również pomocne w procesie leczenia.

Czy bajki te także w czymś pomogą dorosłym? Myślę, że tak — pomogą zrozumieć świat dziecka, jego duże i małe problemy, poznać sposób reagowania, myślenia, co jest warunkiem porozumienia, bycia tak naprawdę razem. Dla dzieci nie ma większej radości niż wspólnie z rodzicami spędzane chwile, a czytanie czy opowiadanie są jednym ze sposobów, by nawiązać bliską więź, dać bezpie-

czeństwo, miłość i akceptację, a także pomóc dziecku w budowaniu odporności psychicznej, siły do zmagania się z różnymi sytuacjami, które staną się pozytywnym wyzwaniem, a nie będą oznaczały porażki, klęski, straty.

To, że warto dzieciom czytać książki, powszechnie wiadomo, i wiem też, że nie muszę Państwa do tego przekonywać. Mam natomiast nadzieję, że zachęciłam do lektury bajek terapeutycznych. Jeśli tak, to zapraszam do jak najczęstszego przebywania razem z dzieckiem w tym królestwie wyobraźni.