

**D**zieci wychowujące się w rodzinach z problemem alkoholowym doświadczają od najmłodszych lat najróżniejszych sytuacji, które wywołują silne, negatywne emocje: strachu, gniewu czy wstydu. Doświadczają również permanentnie uczucia lęku, rozumianego jako antycypacja zagrożenia, gdy obiektywnie nic nie wskazuje na niebezpieczeństwo. Przeżyte traumy oraz stały niepokój, że rodzic, który nadużywa alkoholu, zjawia się, będzie się awanturował, bił, poniżał, czy tylko kompromitował, towarzyszy im bez

Wszystko to sprawia, że **dzieci z jednej strony stale odczuwają lęk** z całą komponentą wegetatywną, a **z drugiej, poszukują sposobów redukcji tego napięcia**.

Mechanizmy obronne jakie stosują, to najczęściej: zaprzeczanie, konfabulacje, uzależnienia od telewizji, gier itp. Są to formy ucieczki w inny świat, gdzie nie ma rodzica alkoholika.

Emocjom lękowym występującym u dziecka rozwijającego się w rodzinie alkoholowej towarzyszy zaczerwienienie lub zblednięcie

dotatnio na poczucie własnej wartości. Dziecko będzie odporniejsze na lęk, gdy pozna racjonalne sposoby działania i myślenia o problemie swego rodzica, pozna różne sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Stając się silniejszym nie będzie zaprzeczało, ukrywało ale racjonalnie oceni sytuację. Umiejętność innego myślenia o osobach, zdarzeniach, o sobie samym, pomoże podejmować działania, które kończąc się powodzeniem stanowią źródło siły, radości, satysfakcji, pomagając w pozytywnym postrzeganiu siebie i świata.

# Bajka terapeutyczna

Maria Molicka

*Bajka terapeutyczna jest propozycją dla dziecka, którą może samodzielnie „przepracować”, to znaczy znaleźć te elementy, które będą przydatne w dialogu z samym sobą, pomogą zrozumieć własne emocje, zapoznać się z nowymi wzorami myślenia i działania, uzyskać wsparcie dzięki identyfikacji z bohaterem.*

przerwy. Dzieci te żyją w ciągłym zagrożeniu fizycznym i psychicznym.

Nie tylko sytuacje zagrożenia towarzyszą im przez całe dzieciństwo. Dzieci alkoholików wychowują się w warunkach, w których nie mogą być właściwie zaspokajane ich potrzeby. Szczególnie znaczenie mają tutaj potrzeby bezpieczeństwa, miłości, przynależności, akceptacji.

Przynależność do rodziny z problemem alkoholowym wcześniej staje się źródłem frustracji dla dziecka. Już w wieku przedszkolnym wie ono, że alkoholizm budzi potępienie i odrzucenie społeczne. A ponieważ to rodzina jest obszarem, w którym dziecko siebie sytuuje, automatycznie wpływa to na kształtowanie się jego obrazu.

## Rozwój zachowań lękowych

Jeno Ranschburg pisze, że lęk i gniew to dwie strony tego samego medalu. Sytuacje frustracji, jakie stale przeżywają dzieci, wywołują gniew. Wstyd także silnie wyzwala lęk, gniew, poczucie krzywdy, mniejszej wartości i na zasadzie sprzężenia zwrotnego znowu nasila te objawy. Wybuchy czy też tłumienie tych emocji przyczynia się ponownie do pojawienia się poczucia winy, wstydu czy krzywdy, co zwrótnie nasila lęk i buduje poczucie mniejszej wartości.

twarzy, nadmierna potliwość, drżenie ciała, przyspieszenie akcji serca, wzmożone napięcie mięśni, problemy żołądkowo-jelitowe. Behawioralne objawy napięcia emocjonalnego sprowadzają się głównie do nadrucliwości, która jest objawem niepokoju, w krańcowych przypadkach chaosu. Dziecko niezdolne jest do efektywnego działania. Jest męczliwe i destrukcyjne. Rzadziej występuje u niego apatia, która sygnalizuje całkowite wyczerpanie jego sił obronnych. Wykształcają się nawyki ruchowe, których nieświadomym celem jest doraźna redukcja napięcia, np. gryzienie paznokci, wyrwanie włosów. Konsekwencjami długotrwałego napięcia lękowego są zaburzenia nerwicowe czy choroby psychosomatyczne.

To, jaką formę ujawniania się przybierze lęk i poczucie mniejszej wartości, zależy od szeregu czynników, a mianowicie: zachowania się rodzica pijącego i tego niepijącego, indywidualnych predyspozycji dziecka, jego doświadczenia, stosunku otoczenia i wielu innych.

## Bajka terapeutyczna jako metoda pracy z dzieckiem

Aby skutecznie pomóc dzieciom, należy przede wszystkim **obniżyć u nich lęk**. Pomóc im odnosić sukcesy w taki sposób, by mogły podnieść swoją samoocenę, zbudować pozytywny obraz samego siebie. Sukces leczy ranę, wpływa

Jedną z metod, które pomagają zmierzać do tego celu, a którą intuicyjnie wybierają same dzieci, są baśnie. Pierwszy spostrzegł to Bettelheim. W czarodziejskim świecie wszystko dobrze się kończy, bohater odnosi sukcesy, radzi sobie z wszelkimi przeciwnościami losu. Dziecko identyfikując się z bohaterem otrzymuje zastępczo wzmocnienia, happy end buduje nadzieję, a to staje się źródłem siły dziecka. Czary i magia umożliwiają w jednej chwili zamienić zło w dobro, odwrócić los, zapewnić wieczne szczęście. Dziecko właśnie tego pragnie – sukcesu i odmiany swego losu. Tego, że znikną niedobre emocje i okaże się, że właśnie ono jest najlepsze, najpiękniejsze, najdzielniejsze czy najbardziej kochane.

**Bajka terapeutyczna, w odróżnieniu od innych form bajek, została wzbogacona o nowe elementy redukujące lęk. Jest to opowiadanie fantastyczne z fabułą zawierającą różne sytuacje wzbudzające niepokój.** Zastosowano w nim następujące sposoby oddziaływań na bohatera bajkowego: konkretyzację i racjonalizację doznawanych lęków, wzmacnianie poczucia własnej wartości, uczenie myślenia pozytywnego, powtarzanie i łączenie bodźców lękotwórczych z takimi, które wywołują pozytywną reakcję emocjonalną. Metoda ta przeznaczona jest dla dzieci w wieku od 4 do 10 lat.

Bajka terapeutyczna może ułatwić redukcję lęku u dziecka poprzez dostarczenie mu informacji o osobach i zdarzeniach wywołujących lęk.

**Konkretyzacja** dokonuje się poprzez wskazywanie, jakie reakcje emocjonalne są wywoływane w określonych sytuacjach. Dziecko wiąże przyczynę ze skutkiem emocjonalnym, jego uczucia odbijają się jak w zwierciadle. Uświadomienie przeżyć sprzyja racjonalizacji. Poza tym rozwija empatię, lepsze rozumienie siebie, które sprzyja rozumieniu innych, skłania do niesienia pomocy, rozwija tzw. inteligencję emocjonalną.

W bajkach terapeutycznych powinno się eksponować opisy doznań emocjonalnych w powiązaniu z sytuacją wywołującą lęk, ale bez elementów grozy tak, by dziecko odnalazło swoje odczucia i powiązało je z wydarzeniem, które je wywołało. **Racjonalizm** w bajkach polega nie tylko na tym, że dziecko dostrzega, że i inni mają podobne problemy, ale na tym, że są różne sposoby myślenia o tych sytuacjach i różne sposoby reagowania.

Następna technika to **wzmacnianie poczucia własnej wartości**. Bohater jest nagradzany za właściwe zachowania, rozwiązuje problem ucząc się nowych sposobów działania. Poznaje nowe strategie jak i inne, pozytywne sposoby myślenia o zaistniałej sytuacji. Właśnie to nowe, **pozytywne myślenie** sprzyja wypracowaniu nowej, efektywnej strategii działania, w konsekwencji prowadząc do sukcesu. Inne jest teraz myślenie o sytuacji lękotwórczej, inne działanie, i w efekcie inne przeżywanie. Ostatnią techniką zastosowaną w bajkach jest **przewarunkowanie**, czyli łączenie bodźców uprzednio lękotwórczych z takimi, które sprzyjają redukcji lęków i wywołują humor.

### Psychologiczne mechanizmy bajek

Jednym z mechanizmów psychologicznych decydujących o oddziaływaniu bajek terapeutycznych jest **stymulacja procesów poznawczych**. Wiedza o sobie i innych, poznawanie nowych sposobów działania, sprzyja rozszerzaniu kompetencji do radzenia sobie w określonej sytuacji.

Kolejnym, wcześniej już wspomnianym mechanizmem jest **identyfikacja**. Dziecko identyfikując się z bohaterem zastępczo zaspokaja potrzeby, osiąga sukces, przyjmuje za własne cechy bohatera bajkowego. Identyfikacja jest procesem twórczym, nie tylko kopiowaniem cech modelu, ale wzbogaceniem

go o cechy własne. Identyfikacja dokonuje się poprzez wyobraźnię dziecka. Postać bohatera powstaje w oparciu o sugestię autora, jest jednak wynikiem samodzielnej kreacji. W momencie, gdy wyobrażony bohater ma swoją tożsamość, zachodzi interakcja między nim a dzieckiem, analogicznie jak to się dzieje w kontaktach społecznych. Natrafiając na inny punkt widzenia, dziecko koordynuje go z tym przedstawionym przez bohatera. Interakcja pobudza rozwój procesów poznawczych. Nowe sposoby myślenia i działania mogą być przyjmowane za własne. Czynnikiem, które sprzyjają przyjmowaniu zachowań bohatera są:

- chłonność i wrażliwość występująca w okresie dzieciństwa, a wynikająca z małego repertuaru zachowań; nowość wzorów; oddziaływanie na dziecko poprzez obrazy słuchowe, w wyobraźni dziecko jest w stanie bardziej upodobnić bohatera do siebie; emocje, szczególnie te, które wywołują i redukują lęk; podobieństwo bohatera do siebie w zakresie bycia w podobnej sytuacji, niezaspokojonych potrzeb itp.

Identyfikacja umożliwia zastępcze zaspokojenie potrzeb, buduje pozytywny obraz samego siebie, a tym samym redukuje lęk.

Następnym mechanizmem występującym w bajkach, jest wspomniany wcześniej, mechanizm **przewarunkowania**.

**Cechą charakterystyczną wszystkich bajek terapeutycznych jest to, że bohater znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa lęk, a wprowadzone postacie bajkowe umożliwiają redukcję tego lęku – bohater uczy się nowych, skutecznych sposobów działania. Nabycie nowych kompetencji sprzyja zmianie w przeżywaniu i działaniu.**

### Struktura bajki

Wszystkie bajki terapeutyczne mają stałe elementy dotyczące głównego tematu, bohatera, wprowadzonych postaci i tła opowiadania. W oparciu o ten schemat realizowane są założone cele. Główny temat: bohater opowiadania przeżywa sytuacje emocjonalnie trudne, które wywołują lęk. Dokładnie określa się rodzaj lęku, opisuje emocje jakie wyzwała i sytuację, która to spowodowała.

W przypadku sytuacji wywołujących lęk, jakie zdarzają się w rodzinach z problemem alkoholowym, lepiej posłużyć się metaforami. W poszerzonym wydaniu książki „Bajki terapeutyczne dla dzieci” jest opowiadanie zatytułowane „Księżycowy domek”. Jest ono ad-

resowane właśnie do dzieci, które żyją w rodzinach w problemem alkoholowym. Występują tam postacie Burzy, Wichru, Tęczy, Chmurki i Mgiełki. Metafory te są czytelne dla dzieci, które często doświadczają konfliktów w rodzinie. Wicher niszczy sprzęty, szarpie dzieci, walczy z Burzą itp. Dla dzieci, które nie mają takich doświadczeń, jest to bajka o pogodzie. Główny temat bajki dotyczy lęków wywołanych nadużywaniem alkoholu przez jednego z rodziców, kłótniami, przemocą w rodzinie, a także lęków związanych z poczuciem bycia gorszym. Bohaterem bajki jest dziecko lub zwierzątko, z którym mały czytelnik mógłby się identyfikować. Radzi on sobie ze wszystkimi trudnymi sytuacjami przy pomocy innych postaci bajkowych, które pomagają mu problem zracjonalizować, uczą pozytywnego myślenia i nowych strategii działania. W efekcie nabywa ono nowych kompetencji, rozwiązuje trudną sytuację, uwalnia się od lęku. Inne postacie pomagają mu pozytywnie wzmacniać przeżywane doświadczenia, kreują nastrój emocjonalny pełen ciepła, miłości i zrozumienia. Akcja rozgrywa się w miejscach dobrze dziecku znanych, a ich przedstawienie powinno wzbudzać przyjemne doznania estetyczne. W bajce zachowanie rodzica – alkoholika jest typowe, podobnie jak i jego rodziny. Zakończenie jest optymistyczne.

Układając bajkę terapeutyczną należy uzupełnić ją o wskazówki praktyczne. Wybierając bohatera bajkowego należy upodobnić go do dziecka tylko w zakresie bycia w podobnej sytuacji lękotwórczej oraz wieku. Nie należy nadawać mu takiego samego czy podobnego imienia, nie upodabniać fizycznie. W przypadku zbyt dużego upodobnienia, dziecko może poczuć się pouczane, co może wyzwolić negatywizm lub też może poczuć się zdemaskowane, ośmieszona, ponieważ nie chce mówić o swoich problemach. Jeszcze nie potrafi.

\* Osoby zainteresowane budowaniem scenariuszy bajek terapeutycznych zachęcam do zapoznania się z moją książką *Bajki terapeutyczne dla dzieci* (Media Rodzina, Poznań 1999 r.) oraz z pozycją B. Bettelheima *Cudowne i pożyteczne, o znaczeniu i wartościach baśni* (PIW, Warszawa, 1985).

Autorka jest dr psychologii, pracuje w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Lesznie i Akademii Muzycznej w Poznaniu.