

– *Pandemia SARS-CoV-2 jest trudnym czasem dla najmłodszych. Wiele dzieci nie tyle boi się zachorowania, co cierpi z powodu lęku wywołanego nieprzewidywalnością otaczającego nas świata* – mówi Michał Kędzierski, psycholog dziecięcy. Sposobem na oswojenie tego strachu może być bajkoterapia.

– *Dzieci dopiero uczą się świata i doskonale funkcjonują w rzeczywistości przewidywalnej, przepętnionej codziennymi rutynami. To poczucie stałości obecnie zostało poważnie zaburzone u wielu z nich. Jednego dnia nie wolno wchodzić do lasu, kolejnego jest to dozwolone, za jakiś czas nagle okazuje się, że przedszkole czy szkoła zostały zamknięte, rodzice na zmianę pracują z domu albo wychodzą do biura* – podaje psycholog.

Pandemia koronawirusa sprawiła, że codzienność potrafi zmienić się z dnia na dzień. Sytuację dodatkowo pogarsza fakt, że sama idea wszechobecnego, niewidocznego gołym okiem wirusa jest dla dzieci abstrakcyjna, a trudność w zrozumieniu, co dzieje się dookoła, wywołuje lęk.

– *Najlepszym wsparciem dla dziecka jest silny rodzic, który jest spokojny w obliczu obecnego kryzysu, nauczy dziecko zasad bezpieczeństwa i pomoże mu poradzić sobie z lękiem. Jeżeli rodzic zachowuje się przeciwnie, czyli demonstruje własną frustrację czy strach, negatywne emocje z pewnością udzielią się dziecku* – podkreśla Michał Kędzierski.

W oswojaniu lęku przed nieznanym pomocna może być bajkoterapia. To skuteczna metoda terapeutyczna polegająca na czytaniu czy opowiadaniu dziecku specjalnych bajek, które zostały przygotowane tak, by nauczyć je jakiejś ważnej umiejętności, pomóc mu w odnalezieniu rozwiązania problemu czy też poradeniu sobie z lękiem.

– *Psychologiczny mechanizm działania bajkoterapii opiera się na analogii pomiędzy sytuacją, w której znalazł się główny bohater, a sytuacją, w której znajduje się dziecko. Główny bohater ostatecznie radzi sobie z trapiącym go problemem, a dziecko identyfikuje się z nim, uznaje zaprezentowane w bajce rozwiązanie i zaczyna je stosować* – wyjaśnia psycholog.

Jak podkreśla, metoda jest skuteczna z dwóch powodów: po pierwsze, dziecko chętnie przyjmuje te rozwiązania, ponieważ nie są mu one siłą narzucone, chce je stosować, ponieważ chce być jak główny bohater bajki. Po drugie, bajkoterapia jest nauką przez zabawę, co osadza cały proces w kontekście pozytywnych emocji i czyni ją znacznie bardziej atrakcyjną.

Metodę tę wykorzystuje McDonald's w nowej kampanii społecznej skierowanej do dzieci „Bajki z nowym morałem”. Anna Dereszowska czyta nowe wersje klasycznych bajek, w których znane postaci podejmują ważne, aktualne tematy i pomagają wyrabiać dobre nawyki w czasie pandemii koronawirusa – mycie rąk, noszenie maseczki i zachowywanie dystansu społecznego. Propozycje dla dzieci to „Bajka o Kopciuszku, która nie poszła na bal”, „Czerwony Kapturek i wilk, który nie trzymał dystansu” oraz „Królewna Śnieżka i umyte jabłko”. Z kolei dla rodziców wspólne oglądanie i słuchanie bajek to sposób na spędzenie czasu z dziećmi i powrót do wspomnień z dzieciństwa.

– *Bajki stworzone w ramach kampanii są doskonale przygotowane pod względem merytorycznym, bardzo atrakcyjne wizualnie, zaskakujące i ciekawe. To bardzo oryginalna adaptacja opowieści znanych każdemu dziecku, których akcja nagle zaczyna podążać w całkiem nowym kierunku i prowadzi dziecko do nowych wniosków, pomocnych w obecnej sytuacji. Dla rodzica to idealne wprowadzenie w świat*

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 24, wrzesień 2020 13:44

Alicja Cisowska

Odsłony: 965

bajkoterapii: pierwszy krok, który pomoże zrozumieć istotę tej metody i może być swego rodzaju wzorem, na którym rodzic oprze kolejne bajki, które wymyśli już samodzielnie – zachęca psycholog.

Przekonuje, że przygotowanie bajki terapeutycznej nie jest trudne. Aby je opowiadać, nie trzeba być psychologiem ani terapeutą, może je stworzyć każdy rodzic.

– Należy wybrać jakąś bajkę, którą dziecko zna i lubi. Co ważne, powinna ona wywoływać u niego pozytywne emocje – zaznacza Michał Kędzierski. – Następnie należy przerobić ją tak, by postaci, otoczenie i część głównego wątku pozostały niezmienione, ale morał z niej wynikający był całkowicie nowy i zaskakujący. Ma on ukazać, jak główny bohater zwycięża, rozwiązuje swój problem czy też po prostu spotyka go coś bardzo miłego dzięki temu, iż przestrzegał on – często wbrew wszystkim dookoła – zasad „covidowej higieny”.

Dla kontrastu i podkreślenia efektu warto również wprowadzić bohatera pobocznego, którego z uwagi na nieprzestrzeganie higieny spotkały rozmaite nieprzyjemności.

Źródło: Newseria