

GABRIELA NIEŚPIAŁOWSKA

gabriela.niespialowska@o2.pl

*Współczesne spojrzenie na istotę i wyjątkowość bajek
terapeutycznych dla dzieci*

A Contemporary Look at the Essence and Uniqueness of Therapeutic Fairy Tales for Children

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Nieśpiałowska, G. (2025). Współczesne spojrzenie na istotę i wyjątkowość bajek terapeutycznych dla dzieci. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 38(1), 159–173. DOI: 10.17951/j.2025.38.1.159-173.

ABSTRAKT

Współcześnie rynek księgarski oferuje wiele bajek z określeniem „terapeutyczne”, co wiąże się jednak z ryzykiem nadużywania tego określenia przez niektórych autorów. Zatem warto usystematyzować wiedzę na temat kryteriów, jakie powinna spełniać bajka terapeutyczna. Stanowi to główny cel opracowania, które ma charakter przeglądowy. Dokonano w nim charakterystyki bajek terapeutycznych i systematyzacji ich elementów składowych decydujących o wyjątkowości tego utworu, konfrontując przemyślenia wybranych autorów, których można uznać za autorytety w tej dziedzinie. Zwrócono uwagę na to, że bajka terapeutyczna musi jednocześnie spełniać kryteria literackie i zawierać techniki oddziaływania terapeutycznego na małego czytelnika. Ze względu na duże zapotrzebowanie na wykorzystanie bajek terapeutycznych w wychowaniu dzieci przeżywających różne trudności dopuszcza się również ewentualność samodzielnego tworzenia takich utworów przez rodziców, pedagogów, wychowawców, psychologów czy terapeutów. Zainteresowani Czytelnicy znajdą w tym artykule kompendium wiedzy i wskazówek dotyczących istoty oraz wyjątkowości bajek terapeutycznych.

Słowa kluczowe: wychowanie; terapia; bajka terapeutyczna; opowiadanie korygujące, fikcyjny terapeuta

„Jeśli umiecie diagnozować radość dziecka i jej natężenie,
musicie dostrzec, że najwyższa jest radość
z pokonanej trudności, osiągniętego celu, odkrytej tajemnicy”.
J. Korczak

WPROWADZENIE

Współczesny świat charakteryzuje się dynamicznym rozwojem technologii, co powoduje, że żyjemy w świecie informacji, zarówno tych dobrych, jak i złych. Tempo zmian wpływa nie tylko na dorosłych, ale bywa odczuwane również przez najmłodszych. W szkołach stawia się im nowe wymagania, zapisuje na zajęcia dodatkowe, zmienia się tempo i jakość kontaktów rówieśniczych. Na to nakładają się inne niekorzystne doświadczenia, takie jak: choroby, przepracowanie, niezdrowe nawyki żywieniowe czy uzależnienia, które przyczyniają się do złego samopoczucia, stresów, powstawania lęków, stanów depresyjnych, braku zrozumienia, a nawet myśli samobójczych. Jedną z ofert działań wychowawczych i pomocą terapeutyczną jest tendencja do czytania dzieciom bajek terapeutycznych. Jednak można zauważyć, że na współczesnym rynku wydawniczym zbyt pochopnie nazywa się bajki i baśnie bajkami terapeutycznym.

W pierwszej kolejności skoncentrowano się na istocie działań terapeutycznych, a następnie omówiono zagadnienia terminologiczne oraz związane ze składowymi bajek terapeutycznych.

Celem artykułu jest ukazanie specyficznej budowy bajek terapeutycznych, które wyróżniają je spośród innych pozycji literatury polecanej dzieciom, a także udzielono wskazówek dla osób chcących zostać autorem bajki.

PRAWIDŁOWOŚCI PROCESU TERAPEUTYCZNEGO I JEGO ISTOTA

„Terapia” z języka greckiego oznacza opiekę i troskę o kogoś. Według Anety Bac przez terapię można rozumieć wszelkie działania polegające na pomocy drugiej osobie niedomagającej zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej lub której zagraża wykluczenie społeczne (Bac, 2017). Natomiast Mieczysław Radochoński uważa, że terapia obejmuje osoby z rozległymi i specyficznymi zaburzeniami rozwoju, nerwicowymi i psychotonicznymi (Radochoński, 2001). Osobami objętymi działaniami terapeutycznymi są pacjenci, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji i mają problem, aby sobie z nimi poradzić (Ganczarska, 2014). Do sytuacji trudnej można zaliczyć: alkoholizm, ubóstwo, różnego typu uzależnienia, wykorzystywanie seksualne, choroby psychiczne.

Terapia jest procesem, który należy dokładnie zaplanować. Ewa Trzebińska wyszczególnia trzy etapy: 1) przygotowanie do zmian pacjenta; 2) praca nad jego problemem; 3) zakończenie terapii (za: Ganczarska, 2017, s. 83–84). Stanowią one tylko składową, która pozwala w opracowaniu planu działania. Sam jej przebieg wymaga zwrócenia uwagi na warunki jej przebiegu. Należy uwzględnić potrzeby pacjenta i jego charakter, motywację do samej terapii i pracy nad sobą. Problem należy dokładnie zdiagnozować. Kluczowe okazuje się miejsce, czas, atmosfera i relacje, w jakich przebiega terapia. Pacjent pod-

czas spotkania terapeutycznego powinien czuć się bezpiecznie i komfortowo, dlatego miejsce, czas i atmosfera nie powinny wywoływać stanów napięć, lecz budzić uczucie rozluźnienia i odprężenia. Powinno być to miejsce spokojne, które nie będzie zakłócanie przez różne czynniki odwracające uwagę. Sama osobowość terapeuty i jego stosunek do pacjenta i jego problemu odgrywają niebagatelną rolę. Postać budząca sympatię, zwracająca się z szacunkiem, okazująca pomoc, wsparcie i zainteresowanie przyczynia się do większego zaangażowania pacjenta i chęci współpracy. Odpowiednia diagnoza to klucz do sukcesu. Nie tylko wymaga zapoznania się z problemem, ale również wnikania w szczegóły (Ganczarska, 2017, s. 84–88).

Planowanie działań terapeutycznych jest procesem skomplikowanym, wymagającym indywidualnego podejścia do pacjenta i jego potrzeb. Zrodziło się wiele form i metod pomocy terapeutycznej, które stale się rozwijają. Jedną z form pomocy terapeutycznej jest arteterapia, w której wykorzystuje się pracę z różnymi dziedzinami sztuki, a jej metodą jest biblioterapia, w której terapeuta posługuje się bajkami terapeutycznymi.

TERMINOLOGIA I ZNACZENIE BAJKI TERAPEUTYCZNEJ

Bajka jest jednym z gatunków literackich, która charakteryzuje się alegorycznością i wynikającą z niej nauką moralną. W słowniku terminów literackich bajkę zalicza się do literatury dydaktycznej, czyli utworów, które przekazują czytelnikom użyteczne prawdy, przestrogi moralne, ideały i wzory do naśladowania. Tekst jest pisany prozą lub wierszem i zawiera elementy humorystyczne. Historia przedstawiona w bajce jest pretekstem do wypowiedzenia ogólniejszych prawd życiowych zawartych w morale, czyli mniej lub bardziej zaznaczonym pouczeniu moralnym (Popławska i in., 2011, s. 22). W treści za postaciami bohaterów ukazane są ludzkie postawy, skłonności, słabości, codzienne sytuacje, problemy, prawidłowości życia społecznego. Ze względu na walory dydaktyczne oraz przystępność formy utwory te są szczególnie polecane dzieciom i zajmują czołowe miejsce w literaturze dziecięcej (Tylińska, Leszczyński, 2002, s. 24), gdyż młody odbiorca często identyfikuje się z postaciami bajkowymi i przeżywa ich losy.

Należy zwrócić uwagę na to, że w społeczeństwie często słowo „bajka” bywa zamiennie używane z pojęciem baśni. Jest to błędem, gdyż baśń to dłuższa historia, w której zawarte są elementy fantastyczne, a główny bohater jest postacią idealną. Fabuła bazuje na walce i zwycięstwie dobra nad złem. Brak w niej elementów antagonistycznych budzących sprzeczność. Pomimo tych różnic, oba gatunki literackie niosą ze sobą przesłanie i naukę moralną.

Wpływ baśni na osobowość ludzi podkreślał Bettelheim. To on dopatrywał się w nich terapeutycznych skutków na psychiczną sferę człowieka. Bohatero-

wie, czas, miejsce i wydarzenia oddziałują na odbiorcę, który w fabule odnajduje siebie. Wraz z rozwojem akcji czytelnik zaczyna być częścią utworu. Przeżywa emocje, boryka się z przeżywanymi trudnościami i odnajduje rozwiązanie problemu. Mimo że fabuła ma miejsce tylko w książce, dziecko pojmuje „intuicyjnie, że chociaż historie te są nierealne – nie są one nieprawdziwe” (Bettelheim, 1996, s.124) oraz „przemawiają do niego językiem symbolicznym” (Bettelheim, 1996, s. 107). To oddziaływanie na człowieka i jego osobowość stało się powodem powstania bajek terapeutycznych, które w zasadzie powinno się nazywać baśniami terapeutycznymi (zob. Szulc, 2006, s. 5)

Prekursorką i twórczynią pierwszych bajek terapeutycznych jest australijska psycholożka i pisarka – Brett, która w latach 80. stworzyła serię opowiadań o dziewczynce zmagającej się z lękami i problemami. Inspiracją stworzenia postaci głównej bohaterki była córka autorki, która sama zmagала się z różnymi trudnościami. W krótkich opowiadaniach dziewczynka utożsamiała się z postacią i odnajdywała rozwiązanie problemu (Brett, 2013). W Polsce bajkoterapia znana jest głównie dzięki Molickiej, która uznaje ją za „metodę oddziaływań psychopedagogicznych w procesie stymulacji procesów poznawczych i emocjonalnych, oddziaływaniem na tworzącą się strukturę *Ja*, gdzie wspomaganie rozwoju, wspieranie, wychowywanie i psychoterapia współwystępują” (Molicka, 2011, s. 231). Bajka terapeutyczna bywa też nazywana opowiadaniem korygującym (Ganczarska, 2011). Jednak bez względu na nazwę powinny mieć istotny walor literacki.

Bajki terapeutyczne są krótkimi opowiadaniem o wartości edukacyjno-terapeutycznej. Są pisane prostym i zrozumiałym językiem, a ich zadaniem jest wspieranie prawidłowego rozwoju (Krasoń, 2002). Treść musi być interesująca i oddziaływać na emocje adresata. Ich odbiorcami są najczęściej dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Bajki terapeutyczne charakteryzują specyficzne elementy i budowa. Pełnią one głównie funkcje profilaktyczną i kompensującą. Mają pomóc pacjentowi w rozwiązaniu dręczącej go trudności, poprawić jego sytuację, zmienić podejście lub myślenie. Jednak należy podkreślić, że pomagają w „wychowaniu, relaksacji, socjalizacji, kompensacji, rozwojowi kreatywności i zdolności językowych” (Sufa, Janas, 2018, s. 416).

Okres dzieciństwa jest niezwykle istotny. To od niego zależy późniejsze życie człowieka. Na rozwój dziecka mają wpływ różne czynniki – zarówno te wrodzone, jak i nabyte; otoczenie, w którym przebywa; system przekazywanych wartości; kultura. Należy zadbać o całościowy jego rozwój. Aby to realizować, wykorzystuje się różne metody nauczania i wychowania, a bajki terapeutyczne mogą być jedną z pomocy do kształtowania dziecięcej osobowości. Opowiadania mają korygujący wpływ na wszystkie sfery dziecka, mogą kształtować jego rozwój emocjonalny, poznawczy, społeczny, duchowy.

Molicka (2011, s. 242) wskazuje, że bajki terapeutyczne pozwalają poznawać siebie, swoje emocje, motywy, sposoby myślenia, a okres dzieciństwa jest wła-

śnie etapem uświadamiania sobie, kim jestem. Rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji dla najmłodszych dzieci jest niezwykle trudne. Nie potrafią określić, co czują w danej chwili, i często bywają wybuchowe, a ich emocje zmienne. W bajkach terapeutycznych często w zachowaniu bohatera dziecko poznaje emocje i uczucia towarzyszące bohaterowi w danej sytuacji i sposób prawidłowego ich wyrażania. Takie zobrazowanie pozwala uświadomić, że każdy człowiek doświadcza podobnych stanów emocjonalnych, które należy szanować. Wzbudza to w nich zachowania empatyczne, tolerancyjne i altruistyczne. Pozbycie się dręczącej trudności podnosi poczucie własnej wartości i buduje pozytywną samoocenę. Dziecko nie tylko poznaje i uświadamia sobie, kim jest, ale również staje się wytrwałe w drodze do osiągnięcia celu, która nie zawsze jest prosta, wymaga siły charakteru i wytrwałości. Szukanie rozwiązania często wymaga kreatywności i lateralnego myślenia.

Człowiek jest istotą społeczną, która potrzebuje kontaktów z innymi. Życie ludzkie wymaga nabywania kompetencji społecznych. W ich skład wchodzi między innymi: umiejętności komunikowania się, pracy w zespole, łagodzenia konfliktów, adaptacji do danej sytuacji, przestrzegania zasad i praw, umiejętności negocjacyjne, motywacyjne, bycia asertywnym, działania pod presją, przyjmowania krytyki, znajomości panującej hierarchii moralnej i etycznej. Społeczny wymiar odnosi się więc do umiejętności życia pośród ludzi, działania i budowania społeczności. Nabywanie kompetencji społecznych jest kolejnym wyzwaniem stawianym dziecku, które jest dla niego niezwykle trudne, gdyż według teorii Piageta dzieci w wieku od 2. do 7. roku życia cechuje egocentryzm. W bajkach terapeutycznych młody odbiorca może odnaleźć i poznać otaczający je świat. Buduje swój system wartości, wzbogaca zasób słownictwa, poznaje zasady panujące w społeczeństwie, cenione i szlachetne postawy.

Kolejnymi zaletami bajek terapeutycznych są: poznawanie otaczającej dziecko rzeczywistości, sposobów rozwiązywania konfliktów, pobudzania wyobraźni, kreatywności, wprowadzania w stan odprężenia i bezpieczeństwa.

Ze względu na cel i funkcję, jaką spełniają, wyróżnia się bajki terapeutyczne:

- relaksacyjne – są one krótkie i mają wprowadzić odbiorcę w stan spokoju i ukojenia; osiąga się to przez powolny rozwój akcji i oddziaływanie na zmysły; odbiorca wyobraża sobie miejsce, słuchając treści utworu; pozwala to oczyścić umysł i uwolnić od nieprzyjemnej codzienności;
- psychoedukacyjne – za ich pomocą oczekuje się zmiany w zachowaniu pacjenta; poprzez fabułę odbiorca zdobywa nowe doświadczenia i patrzy na sytuację z innej strony; ich zadaniem jest przekazanie nowych wzorów myślowych, wzbudzenia samoświadomości, innego reagowania emocjonalnego, patrzenia z innej strony na dany problem;
- psychoterapeutyczne – ich celem jest redukcja i pozbycie się lęku.

ELEMENTY SKŁADOWE BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

Bajki terapeutyczne osiągną zamierzony cel wtedy, gdy zostaną spełnione określone elementy, które będą skutecznie oddziaływać na odbiorcę. Najważniejsze jest utożsamienie się słuchacza z bohaterem i sytuacją przez „stymulację wiedzy o sobie, o własnych emocjach, motywach, sposobach myślenia” (Molicka, 1999, s. 26). Musi on odnaleźć siebie w treści czytanej historii. Umożliwi to „dostęp do emocjonalnego sterowania sobą i tym samym sprzyja zmianie polegającej na uświadomieniu sobie własnych emocji i myśli [...], co wpłynie na inne odczuwanie i zachowanie. Dzięki *odkryciu* własnego odczuwania, myślenia i zachowania może nastąpić wgląd, a nawet katharsis” (Molicka, 1999, s. 26). Jest to osiąganę przez jak najbardziej analogiczne przedstawienie fikcyjnego świata ze światem odbiorcy. Problem, bohater, czas i miejsce akcji muszą być dobrze znane adresatowi. Jednak należy wystrzegać się motywów, które budzą dyskomfort, strach, uczucie niepokoju. Uczestnik terapii ma doświadczać pozytywnych doznań, które są często przeciwnostawne z rzeczywistością. „W ten sposób jego braki zostaną skompensowane” (Ganczarska, 2014, s. 46). Wymaga to szczegółowego zapoznania się z sytuacją pacjenta, indywidualnego podejścia i zrozumienia problemu.

Świat w bajce terapeutycznej często jest przedstawiony za pomocą metafor. Jung uważa, że ten środek stylistyczny umożliwia dotarcie do nieświadomej części psychiki człowieka, która znajduje się w prawej półkuli mózgu, przez co „następuje stymulacja prawej półkuli odpowiedzialnej za procesy nieświadome i przeniesienie symbolicznych, ukrytych informacji w sferę świadomą (do półkuli lewej). Dzięki temu procesowi pacjent znajduje nowe, początkowo nieuświadomione, sposoby rozwiązania sytuacji konfliktowej, które następnie generują nowe, bardziej adaptacyjne sposoby zachowania na poziomie świadomym” (Ganczarska, 2014, s. 44–45). Baker twierdzi, że dobrze opowiedziana historia umożliwia lepsze dotarcie do słuchacza niż wyrażenie swoich myśli w sposób bezpośredni. Opowiadanie zostanie zrozumiane i zapamiętane. Łatwiej jest na podstawie skojarzeń przywołać w pamięci logiczną i barwnie opowiedzianą historię niż suche fakty. Znajdując się w analogicznej sytuacji do treści bajki, pacjent szybciej przypomni sobie podany w niej sposób rozwiązania problemu, niż miałby odtwarzać wyuczone na pamięć reguły postępowania w danej sytuacji.

Ponadto wspólne czytanie opowiadania korygującego, przeżywanie historii, towarzyszenie w uczuciach emocjonalnych pozwala nawiązać lepszy kontakt między terapeutą a pacjentem, dzięki czemu nawiązują się przyjacielskie relacje (Baker, 1997). Obserwacja osoby poddanej działaniom terapeutycznym pomaga terapeutce lepiej poznać pacjenta, jego największe trudności, reakcję na daną sytuację, przeżycia i radzenie sobie w warunkach dla niego niekomfortowych.

Fabula rozgrywa się w miejscu bliskim adresatowi, budzącym ukojenie i pozytywne emocje. Przy opisie otoczenia u odbiorcy powstają skojarzenia. Często

nazwy miejsc i obiektów mają podobne brzmienie. Czas toczących się wydarzeń również odgrywa znaczącą rolę. Mają to być czas i pora lubiane oraz znane pacjentowi. Nie miałyby większego sensu osadzenie akcji w czasie nieznanym adresatowi. Przeszłość często jest nieznana. Na przestrzeni wieków zmieniły się kultura, tradycja, obyczaje, przedmioty użytkowe, moda. Akcja tocząca się w nocy może budzić strach i niepewność. Jesień natomiast może powodować przygnębienie i znużenie. Osadzenie fabuły w czasie i przestrzeni są elementami indywidualnymi i dopasowanymi do uczestnika terapii.

Kolejną cechą, jaką wyróżniają się bajki terapeutyczne, jest postać głównego bohatera, która jest odzwierciedleniem pacjenta. To z nią adresat ma się utożsamiać. Do osiągnięcia tego oddziaływania postać fikcyjna musi wzbudzać sympatię i poczucie zrozumienia. W jej zachowaniu, myślach, cechach charakteru, zainteresowaniach, upodobaniach, lękach, trudnościach, sposobach wypowiedzania się, problemach i trudnościach, z jakimi zmagają się adresat. Ma ujrzeć siebie, stanowić z nim jedność. Nikt tak jak bajkowa postać nie rozumie uczestnika terapii.

Należy podkreślać pozytywne cechy bohatera, gdyż w trudnych chwilach często nie dostrzega się swoich pozytywnych stron, które budują poczucie własnej wartości. Wiara w swoje możliwości dodaje sił i motywuje do działania w pozbywaniu się problemów. Podkreślanie zalet danej osoby uświadamia o jej wyjątkowości i docenia ją.

Dobrym krokiem jest stworzenie bohatera o imieniu, płci, wieku i wyglądzie podobnym do adresata. Jeśli występują inni bohaterowie, to również wykorzystuje się analogię. Nie umieszcza się postaci nie lubianych przez pacjenta, budzących strach, nieśmiałość, wycofanie i izolowanie się. Dzieci najczęściej obdarzają sympatią postacie pozytywne o szlachetnych czynach, które stają się dla nich autorytetem. To one swoją postawą wzbudzają w nich podziw i chęć identyfikacji. Niejednokrotnie odbiorca nie tylko przeżywa losy bohatera, ale również je rozpamiętuje, a nawet zaczyna naśladować. Widoczne jest to zwłaszcza u dzieci, które to fabułę przedkładają nad zabawę. Pragną jak najdokładniej utożsamiać się z postacią. Chcą wyglądać i postępować tak jak ona i na nowo przeżywać jej losy. Będą stale powracać do treści fabuły, przez co będą coraz lepiej ją rozumieć i odkrywać ukryte w niej przesłanie.

Obok bohatera zmagającego się z problemem pojawia się postać terapeuty w przebraniu, którego Klimowicz określa mianem eksperta (Klimowicz, 2009, s. 237), a Ganczarska nazywa fikcyjnym terapeutą (Ganczarska, 2014, s. 52). To on towarzyszy i pomaga w drodze do przezwyciężenia trudności. Postać terapeuty staje się przyjacielem, który – podobnie jak bajkowy bohater – doświadczył podobnych trudności. Jego rolą jest wysłuchiwanie, zwierzenie się, okazanie wyrozumiałości, dowartościowanie, zapewnienie wsparcia i dodawanie wiary, aby w ostatniej części ukazać drogę wyjścia z trudnej sytuacji. Pod postacią fikcyjnego terapeuty powinien być ukryty ktoś, kto jest dla uczestnika terapii autorytetem,

ulubieńcem, a także wzbudza sympatię. Nie może być to osoba budząca niechęć, dyskomfort, poczucie niższości. Ma stać się dobrym przyjacielem.

Nie jest wymagane, by terapeutą była postać ludzka. W tej roli można osadzić istotę zwierzęcą, bajkową, fantastyczną, ulubioną zabawkę lub wymyślonego przyjaciela. Warto zadbać, aby terapeuta posiadał cechy i wygląd osoby dojrzałej. Osoba z autorytetem wywiera większy wpływ na zachowywanie się ludzi i zmianę postępowania, co udowodnił eksperyment Miligrama, a w eksperymencie Bandury wykazano, że wiele zachowań nabywamy przez naśladownictwo innych.

Kolejnym bardzo ważnym elementem są wypowiedzi i wskazówki udzielane przez fikcyjnego terapeuty. Jego styl wypowiedzi powinien być prosty, zrozumiały, miły i przyjazny. W słowach eksperta odbiorca bajki musi odnaleźć zrozumienie, chęć udzielenia wsparcia, troskę, zainteresowanie się jego sytuacją, a także dowartościowanie i wiarę w jego sukces w pozbyciu się lęku, trudności lub problemu. Musi dobrze znać pacjenta. Same wypowiedzi eksperta mogą nie wystarczyć. Cechą dobrego terapeuty jest aktywne słuchanie. Nie wystarczy tylko słuchać, należy także ukazać, że wysłuchało się odbiorcę, zrozumiało, a jego problem stał się również problemem terapeuty. Aby osiągnąć zamierzony skutek na odbiorcy, w wypowiedziach fikcyjnego terapeuty (Ganczarska, 2014) stosuje się najczęstszą tryz technik udzielania wsparcia.

Tabela 1. Stosowane techniki udzielania wsparcia w bajkach terapeutycznych

Technika	Charakterystyka techniki
Technika odzwierciedlania	Wypowiedź terapeuty uświadamia pacjenta w jego odczuciach i zapewnia go, że jest wysłuchiwanie. Osiąga się to przez parafrazowanie wcześniejszych jego wypowiedzi, opisywaniu jego emocji i uczuć. Słuchanie i okazywanie zrozumienia polepsza nie tylko relacje między bohaterami, ale również zachęca pacjenta do mówienia.
Technika potwierdzenia	Terapeuta okazuje zrozumienie uczuciom i emocjom towarzyszącym bajkowemu bohaterowi w trudnych dla niego sytuacjach. Adresat wypowiedzi otrzymuje wsparcie i poczucie bezpieczeństwa, a także otrzymuje pomoc w rozpoznaniu jego punktu widzenia i zaakceptowaniu go.
Technika pomagania w wyrażaniu i uwalnianiu emocji	Terapeuta zapewnia bohatera, że akceptuje jego emocje i pozwala mu je ekspansywnie wyrażać. Wyrzucenie z siebie negatywnych emocji poprawia samopoczucie i przynosi ulgę.

Źródło: opracowanie własne na podstawie Ganczarska, 2014.

Zastosowanie samych technik wsparcia może okazać się niewystarczające. Okazanie wyrozumiałości nie spowoduje pozbycia się problemu. Fikcyjny terapeuta musi uświadomić młodemu pacjentowi, że życie nie zawsze jest proste i przyjemne, a problem sam się nie rozwiąże. W ten sposób wdraża dziecko do praw-

dziwego i dorosłego życia. Stosując następujące zasady, terapeuta nie tylko daje wskazówki rozwiązania trudności, ale także uczy, jak samodzielnie radzić sobie w życiu (Ganczarska, 2014).

Tabela 2. Stosowane zasady w bajkach terapeutycznych

Zasada	Charakterystyka zasady
Zasada ukazywania życia jako wędrówki polegającej na dokonywaniu wyborów	Polega na przedstawieniu przez terapeuta przykładowych rozwiązań. Zadaniem odbiorcy jest przeanalizowanie różnych rozwiązań i przyjrzenie się konsekwencjom każdego wyboru. Następnym krokiem jest wybranie najlepszego rozwiązania. Ta zasada kształtuje umiejętność dokonywania wyborów i ponoszenia ich konsekwencji.
Zasada lapidarnego przekazywania dziecku wiedzy o świecie i życiu	Terapeuta w swojej wypowiedzi uświadamia, że nie zawsze jest łatwo, przyjemnie i wszystko układa się po naszej myśli. Pokazuje, że każdy w życiu przeżywa trudności, które musi pokonać, i taka jest kolej rzeczy, z którą musi się pogodzić. Życie nie zawsze jest proste, jest przewrotne, ale nie wolno się poddawać i należy stale walczyć.
Zasada nawiązywania do tego, co ma dla dziecka doniosłe znaczenie	Terapeuta w wypowiedzi nawiązuje do osobistych autorytetów dla postaci, zainteresowań, sukcesów, zalet. Uwzględnia treści ważne i cenione przez adresata. Dowartościowuje i pokazuje, że inni też zmagają się z różnymi problemami, nawet osoby przez nas cenione mają różne słabości.

Źródło: opracowanie własne na podstawie Ganczarska, 2014.

Oprócz przytoczonych technik i zasad, które wykorzystuje się w wypowiedziach fikcyjnego terapeuty, stosuje się również zabiegi terapeutyczne, które są przekonujące dla bajkowego bohatera tak, że staje się prawdopodobne naśladowanie go przez czytelnika. Molicka takie zabiegi określa jako sposoby oddziaływania na bajkowego bohatera (za: Ganczarska, 2014).

Tabela 4. Stosowane zabiegi terapeutyczne w bajkach terapeutycznych

Zabieg terapeutyczny	Charakterystyka zabiegu terapeutycznego
Zabieg terapeutyczny osławiania z sytuacją dyskomfortową	Bajkowy bohater konfrontuje się z sytuacją, która budzi w nim dyskomfort. Zastosowany zabieg terapeutyczny ma spowodować redukcję lęku przez konfrontację i oswojenie z danym zdarzeniem. Przez bezpośredni kontakt z sytuacją budzącą dyskomfort następuje redukcja negatywnych uczuć. Należy jednak pamiętać, że opisana sytuacja ma przebiegać w okolicznościach zachęcających do pokonywania trudności.

Zabieg terapeutyczny łączenia sytuacji odbieranych jako zagrażające bądź nieprzyjemne z pozytywnymi okolicznościami	Zabieg polega na ukazaniu, spojrzeniu i przełożeniu danej trudności z niemilego obrazu na pozytywną perspektywę. Doszukuje i łączy bodźce nieprzyjemne z korzyściami, jakie mogą one przynosić potem.
Zabieg terapeutyczny łączenia sytuacji obiektywnie szkodliwej, a odbieranej jako przyjemnej, z uczuciem przykrości bądź niechęci i uwalnianiu emocji	Polega na wzbudzeniu w odbiorcy refleksji nad swoim zachowaniem przez postawienie go w danej sytuacji. Adresat musi spojrzeć na problem ze swojej perspektywy.
Zabieg terapeutyczny: modelowanie	W tym zabiegu fikcyjny terapeuta podsuwa głównemu bohaterowi sposób rozwiązania problemu, który nie był mu wcześniej znany. Przez podany sposób poradenia sobie z trudnością postać może podjąć próbę i zastosować podane rozwiązanie. Przez naśladownictwo i analogię bohater otrzymuje gotowe rozwiązanie, które wszczyna w życie.
Zabieg terapeutyczny: symboliczne karanie „niedobrych” dorosłych	Ten zabieg terapeutyczny polega na daniu bohaterowi tymczasowej władzy nad dorosłym, który wykazuje względem dziecka niewłaściwe postępowania. Bohater może tymczasowo ukarać dorosłego do momentu zrozumienia przez niego błędu i okazania skruchy. Ten zabieg terapeutyczny powinien być stosowany rzadko i w wyjątkowych sytuacjach. Należy wystrzegać się, by kara nie była zbyt drastyczna. Zaleca się stosowanie przedmiotów magicznych, które wymierzają karę, a następnie ją odczarują.

Źródło: opracowanie własne na podstawie Ganczarska, 2014.

Zastosowanie przez fikcyjnego eksperta technik, zasad i zabiegów terapeutycznych nie wyręcza bohatera w pozbyciu się występującego u niego problemu. Musi samodzielnie starać się pokonać słabości, a czarodziejskie i przyjazne okoliczności oraz obecność terapeutycznego przyjaciela mają mu to ułatwić przez zapewnienie wsparcia, poczucia bezpieczeństwa, wyrozumiałości, wiary w jego możliwości i udzielanie wskazówek.

Bardzo ważnym elementem jest zakończenie fabuły. Każda bajka terapeutyczna musi zawierać szczęśliwe zakończenie. Brak powodzenia w pokonaniu problemu nie spowoduje pozytywnych skutków. Uczestnik terapii zostanie utwierdzony w przekonaniu, że jego problemu nie można pokonać i spowoduje jeszcze większe załamanie, a jego trudność nie zostanie wyleczona i może jeszcze bardziej się pogłębiać. Molicka podkreśla, że „mali czytelnicy nie lubią opowiadań smutnych kończących się tragicznie” (Molicka, 1999, s. 26). Wskazuje również, że dzieci lubią się bać, ale tylko wtedy, kiedy wiedzą, że zaraz nastąpi zmiana, która przyniesie uczucie ulgi. Pozytywne zakończenie buduje w nich optymizm i daje nadzieję na poprawę losu nie tylko bajkowego bohatera, ale również własnego. Molicka wskazuje również, że bajki w sposób zastępczy zaspokajają potrzeby psychiczne, takie

jak poczucie kochania, bezpieczeństwa i akceptacji (Molicka, 1999). „W świecie bajkowym dziecko otrzymuje to, co jest dla niego najważniejsze, co pozwala normalnie się rozwijać i żyć: bezpieczeństwo, miłość, uznanie” (Molicka, 2003, s. 9).

KONSTRUOWANIE BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

Brett w swoich książkach podkreśla, że opowiadanie korygujące powinno być przeznaczone dla konkretnego odbiorcy, gdyż wtedy istnieje większe prawdopodobieństwo identyfikacji. Australijska psycholożka stworzyła zbiór zasad dla autorów bajek oraz osób je czytających, których zastosowanie pozwala na jak najbardziej opcjonalne i efektywne osiągnięcie zamierzonego celu i sukcesu. Oprócz opisanych wcześniej elementów charakterystycznych dla bajek terapeutycznych opowiadanie korygujące ma specyficzną konstrukcję. Są to historie o schematycznej budowie i procesie tworzenia. Brett dokładnie opisuje proces tworzenia i budowy utworu. Jej zdaniem autor bajki, podejmując próbę pisania, powinien wykonać następujące kroki.

- 1) Określić problem, uświadomić sobie cel napisania bajki.
- 2) Postawić się w sytuacji dziecka, spojrzeć na problem jego oczami i zrozumieć dziecięcą słabość. Zastanowić się nad treścią przekazu i nauką z niej wypływającą.
- 3) Zastanowić się nad rozwiązaniem problemu. Nie musi to być skomplikowane rozwiązanie. Może opierać się na przedstawionych technikach, zasadach i zabiegach terapeutycznych i tym samym podsuwać pomysły nabywania nowych umiejętności, podjęcia się dodatkowych aktywności lub większej interakcji z rówieśnikami i społeczeństwem (Brett, 2013).

Nieco inaczej wskazuje schematyczną kolejność poszczególnych fragmentów bajki terapeutycznej Klimowicz.

- 1) Przedstawienie postaci głównego bohatera, który jest dokładnym odbiciem osoby zmagającej się z trudnością, pamiętając o nadaniu jej pozytywnych cech, talentów i zalet. Osadzenie postaci w sytuacji budzącej dyskomfort i napięcie emocjonalne w danych okolicznościach. Opisanie emocji i działań bohatera w nieprzyjemnych dla niego zdarzeniach.
- 2) Bajkowy bohater spotyka eksperta, który najpierw wysłuchuje bohatera. Następuje wymiana myśli, okazanie wyrozumiałości, zwierzenie się z własnych doświadczeń przez fikcyjnego terapeutę, a na końcu zaproponowanie przez niego przykładowego rozwiązania problemu i próba namówienia do zmiany postępowania przez wymienienie korzyści związanych z tą zmianą. Ekspert dodaje otuchy, wsparcia i wiary podczas konfrontacji bohatera z problemem.
- 3) Podjęcie próby przezwyciężenia trudności. Bohater opisuje swoje emocje, jakie odczuwał i jakie odczuwa po podjęciu walki i sukcesie. Ukazanie korzyści, jakie dało przezwyciężenie problemu.

- 4) Ukazanie wpływu skutku po pozbyciu się problemu dla otoczenia (Klimowicz, 2009).

Powołując się na Molicką, w bajce terapeutycznej występuje:

- 1) temat główny – sytuacje trudne, z jakimi zmagają się bajkowy bohater i jakie przeżywa emocje;
- 2) główny bohater – postać, z którą utożsamia się młody odbiorca;
- 3) inne postacie – fikcyjny terapeuta, który jest przyjacielem bajkowego bohatera i pomaga mu przezwyciężyć słabość;
- 4) tło opowiadania – czas i miejsce akcji, które jest dziecku dobrze znane i dostarczające pozytywnego nastroju (Molicka, 1999).

Stosując się do następujących wskazówek, zaznajamiając się z sytuacją dziecka i posiadając podstawową wiedzę psychologiczną, autorem opowiadania korygującego może być każdy, kto chce pomóc konkretnej osobie w zwalczaniu jego słabości (Brett, 2013). Autor swoją uwagę ma szczególnie zwrócić na treść, zawarty przekaz, wywoływać odpowiednie emocje i reakcje na usłyszane słowo, a także skłaniać do refleksji. Opowiadane historie mają wywoływać radość, zaciekawienie, chęć komentowania, utożsamiania się, a w szczególności mają przynieść zamierzone skutki. W bajkach terapeutycznych mogą występować magiczne przedmioty, które pomagają w przezwyciężaniu problemów, jednak ten zabieg powinien być rzadko stosowany (Krasoń, 2002).

Praca z bajkami terapeutycznymi nie wymaga aranżowania specjalnych warunków i posiadania specjalistycznej wiedzy psychologicznej. Nie trzeba być terapeutą, by podjąć działania interwencyjne, które mają pomóc dziecku, więc ta forma terapii jest dość prosta i mało skomplikowana. Nie można jednak oczekiwać, że opowiadanie korygujące zawsze przyniesie zamierzone skutki i spowoduje zmianę zachowania oraz pozbycie się problemu. Należy również zaznaczyć, że podjęcie się terapii z wykorzystywaniem bajek terapeutycznych wymaga trafnej i całościowej diagnozy, która pozwoli autorowi stworzyć treść fabuły przemawiającej do młodego odbiorcy.

PODSUMOWANIE

Mówiąc o terapii, autorzy mają na myśli działania, których celem jest pomoc osobie zmagającej się z daną trudnością, problemem, lękiem lub znajdującej się w innej trudnej dla niej sytuacji. Terapeuta, podejmując się działań terapeutycznych, powinien pamiętać, że jest to proces, który składa się z etapów i należy się do nich przygotować. Bez dokładnego rozeznania się w sytuacji problemowej małe są szanse na powodzenie i osiągnięcie sukcesu terapeutycznego. W zależności od pacjenta i jego indywidualnych potrzeb należy dopasować takie działania, które przyniosą najlepsze i długoterminowe efekty. Z upływem czasu specjaliści opracowywali i udoskonalali różne metody i formy terapii. Jednym z działań

podejmowanych przez terapeutów jest wykorzystywanie bajek terapeutycznych, które bywają skuteczne w terapii dziecięcej.

Całościowy rozwój dziecka i przystosowanie go do samodzielnego życia jest jednym z zadań stawianych rodzicom i nauczycielom. Zapewnienie szczęśliwego i owocnego dzieciństwa nie jest łatwe we współczesnym świecie, które stawia wiele wyzwań. Wymaga to od dorosłych codziennej pracy z najmłodszymi oraz korzystania z różnych metod i pomocy. Jedną z takich pomocy mogą być bajki dydaktyczne, które stanowią wartościowe źródło w budowaniu i kształceniu własnej osobowości oraz poznawaniu świata i życia w społeczeństwie. Bajki terapeutyczne mają spełniać głównie funkcje kompensacyjne i profilaktyczne, ale również będą pomagać w procesach wychowawczych i dydaktycznych. Będą się przyczyniać do rozwoju społeczno-emocjonalnego, poznawczego, a także pomagać w wyciszeniu się i pozbyciu dręczących myśli.

Ich wpływ na zmiany w sposobie myślenia i postępowania jest możliwy przez identyfikację odbiorcy z treścią utworu. Głównie to dzieci przeżywają i wczuwają się w losy bohaterów. Urzeczywistniają treść opowiadania. To, co usłyszane, przekładają do świata realnego. Odkrywają, że rozwiązanie problemu w bajce może być rozwiązaniem w rzeczywistości. Jednak aby nastąpiła identyfikacja, bajka terapeutyczna musi być odpowiednio napisana i powinna zawierać charakterystyczne dla niej elementy, wyróżniające je na tle innych pozycji literackich. Jedną z cech jest indywidualizm w podejściu do pacjenta i jego trudności. Kolejnymi elementami są: bohaterowie, czas i miejsce akcji, a także sytuacja problemowa. Te elementy powinny jak najbardziej przypominać rzeczywistość, by odbiorca mógł poczuć się jak uczestnik opisywanych wydarzeń. Główny bohater swoim zachowaniem, problemem, cechami charakteru staje się obrazem pacjenta, który dzięki pomocy eksperta konfrontuje się z problemem i go przezwycięża. W wypowiedziach fikcyjnego terapeuty stosuje się różne techniki, zasady i zabiegi udzielania wsparcia, które spowodują refleksję i zmotywują do podjęcia walki z rozwiązaniem dręczącego problemu.

Autor bajki terapeutycznej na początku zaznajamia się z sytuacją, w której znajduje się odbiorca, i jego trudnością. Poznaje najbliższe środowisko, zainteresowania, historię. Następnie poszukuje takiego rozwiązania problemu, które będzie możliwe do zastosowania w rzeczywistości i przekazane w treści przez postać przyjazną i ważną dla adresata oraz głównego bohatera. Treść utworu powinna być napisana w sposób prosty i zrozumiały. Tylko odpowiednio napisana bajka przyniesie sukces w działaniach terapeutycznych i przyczyni się do zwalczenia problemu.

Bajki terapeutyczne ze względu na swoje walory i powszechność zasługują, by nadal je wykorzystywać. Nie tracą na swojej aktualności, należy jednak pamiętać, żeby zawierały opisane w artykule elementy i składowe. Mogą stanowić jedno z narzędzi nie tylko terapeuty, ale również pedagogów, nauczycieli i rodziców w procesach dydaktycznych i wychowawczych.

BIBLIOGRAFIA

- Bac, A. (2017). *Terapia zajęciowa*. Warszawa: PZWL.
- Baker, Ph. (1997). *Metafory w psychoterapii. Teoria i praktyka, cz. 1*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bettelheim, B. (1996). *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Brett, D. (2013). *Bajki, które leczą, cz. 2*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ganczarska, M. (2011). *Spotkania z fikcyjnym terapeutą. Jak tworzyć i czytać dzieciom opowiadania korygujące w ramach interwencji terapeutyczno-wychowawczych*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Ganczarska, M. (2014). *Spotkania z fikcyjnym terapeutą. Jak tworzyć i czytać dzieciom opowiadania korygujące w ramach interwencji terapeutyczno-wychowawczych*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Ganczarska, M. (2017). *Praca wychowawcza nauczyciela z uczniami pochodzącymi z rodzin dysfunkcyjnych. Co nauczyciel może zaczerpnąć z pracy terapeuty*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Klimowicz, K. (2009). Jak samodzielnie napisać bajkę terapeutyczną? W: K. Ibisz i in. (red.), *Bajkoterapia, czyli dla małych i dużych o tym jak bajki mogą pomagać* (s. 235–238). Wydawnictwo Nasza Księgarnia.
- Korczak, J. (2002). *Jak kochać dziecko. Prawo dziecka do szacunku*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Krasoń, K. (2002). *Baśniowe odkrywanie znaczeń jako wspomaganie rozwoju dziecka*. W: J. Papużyńska, G. Leszczyński (red.), *Kultura literacka dzieci i młodzieży u progu XXI stulecia* (s. 248–259). CEBID.
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Molicka, M. (1999). *Bajki terapeutyczne dla dzieci*. Poznań: Media Rodzina.
- Molicka, M. (2003). *Bajki terapeutyczne, cz. 2*. Poznań: Media Rodzina.
- Molicka, M. (2011). *Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie rozumienia świata społecznego i siebie*. Poznań: Media Rodzina.
- Popławska, A., Szeląg, P., Kotowski, K. (2011). *Słownik terminów literackich*. Kraków: Wydawnictwo Greg.
- Radochoński, M. (2001). *Podstawy psychopatologii dla pedagogów*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Sufa, B., Janas, M. (2018). Bajkoterapia jako skuteczna metoda wspomagająca rozwój dziecka. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 2(12), 413–425.
- Szulc, W. (2006). Bajki-nie-bajki i bajkoterapia. *Życie Szkoły*, 6, 5–11.
- Tylińska, B., Leszczyński, G. (2002). *Słownik literatury dziecięcej*. Wrocław: Wydawnictwo Ossolineum.

ABSTRACT

The contemporary book market offers many fairy tales with the term “therapeutic”, which is associated with the risk of overusing this term by some authors. Therefore, it is worth systematizing the knowledge about the criteria that a therapeutic fairy tale should meet. This is the main goal of the study, which is a review in nature. It characterizes therapeutic fairy tales and systematizes their components that determine the uniqueness of this work based on the confrontation of the thoughts of selected authors who can be considered authorities in this field. It was noted that a therapeutic fa-

iry tale must simultaneously meet literary criteria and contain therapeutic techniques for the young reader. Due to the great demand for the use of therapeutic fairy tales in the upbringing of children experiencing various difficulties, it is also possible for parents, educators, psychologists or therapists to create such works on their own. Interested readers will find in this article a compendium of knowledge and tips on the essence and uniqueness of therapeutic fairy tales.

Keywords: education; therapy; therapeutic tale; corrective story; fictional therapist

