

Bajkoterapia - droga do wrażliwości dziecka

Doświadczenia pokazują, że współczesnym małym dzieciom coraz częściej towarzyszą sytuacje trudne, lęki i problemy emocjonalne. Żyjemy bowiem w świecie, gdzie wymagania, oczekiwania nie tylko wobec dorosłych ale i dzieci szybko zmieniają się, a rodzina coraz częściej nie daje poczucia bezpieczeństwa. W rezultacie dziecko jest osamotnione i bezradne. Dzieci nie znają sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach ani słów określających ich przeżycia. Nie potrafią zwrócić się do dorosłych o pomoc, tkwiąc w pułapce własnych negatywnych emocji i dezaprobaty otoczenia. Trafne rozpoznanie i skuteczne rozwiązanie takich problemów jest szczególnie cenną umiejętnością nauczycieli. Pozwala nie tylko pomagać w konkretnych przypadkach, lecz buduje zaufanie rodziców i wysoką reputację kadry przedszkola lub szkoły.

Bajkoterapia to - mówiąc najprościej - terapia przez bajki. Chyba wszystkie dzieci lubią ich słuchać. Jak wykazały badania psychologów, czytając określone bajki można dziecku pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych, takich jak np. irracjonalne lęki lub pierwsze dni w przedszkolu czy szkole. Bajkoterapia to także doskonała metoda relaksacyjna.

Odpowiednio dobrane i opowiedziane albo przeczytane historie mogą doskonale wyciszyć, choćby przed snem, po dniu pełnym wrażeń lub pracy.

Bajkoterapia zyskuje na popularności dzięki swojej prostocie i efektywności pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Jest ważnym sposobem wspierania i oddziaływania terapeutycznego we wczesnych okresach rozwoju dziecka. Wzbogaca wiedzę dziecka o sobie i świecie. Terapia poprzez bajki ma na celu redukcję napięcia i odbudowanie pozytywnego obrazu siebie i świata.

Występują trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

- psychoedukacyjna
- psychoterapeutyczna.
- relaksacyjna

Cechami wspólnymi bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych są:

- ich adresat - dzieci, głównie w wieku od 4 do 9 lat
- konstrukcja bajki powinna opierać się na metaforze - sytuacji, w której znajduje się dziecko, jego zachowania itp. choć dobrze jest, by bohater bajki był w podobnym wieku do dziecka, to jednak unikać należy tego, by posiadał on inne cechy, które z naszym dzieckiem mogą go wyraźnie powiązać np.: imię czy cechy fizyczne
- bohater bajki powinien posiadać problemy podobne do dziecięcych i rozwiązywać je za pomocą takich samych środków, jakie dostępne są w świecie dziecka choć w bajce mogą występować postaci bajkowe, to jednak sama magia wcale lub bardzo rzadko w nich się pojawia
- bohater, którym może być zarówno człowiek, jak i zwierzę radzi sobie z problemami
- przy pomocy innych postaci bajkowych - warto wprowadzić tzw. "eksperta" (ważny jest element rozmowy)
- najlepiej, by miejsce, w którym rozgrywa się akcja bajki, było znane dziecku, np.: dom, szpital, przedszkole itp, ale może to być również bajkowa kraina lub inna planeta - ważne jednak jest, by w tym świecie rządziły reguły podobne do ludzkich
- bajka nie powinna mieć morału, pouczać
- należy eksponować uczucia, szczególnie te pozytywne, a o wszystkich rodzajach uczuć
- należy pisać jak najwięcej, opisywać je, bohaterowie również powinni często mówić, co czują, próbować nazywać swoje uczucia
- wskazane jest wprowadzenie elementów humoru

- bajka powinna dobrze się kończyć

Oba powyższe typy bajek mają nieco inne zastosowanie. Choć nie rzadko ich cele zazębiają się. Nierzadko mamy do czynienia z bajkami, które stoją na pograniczu tych dwóch typów bajek.

Bajki psychoedukacyjne to takie, których celem jest dokonanie zmian w zachowaniu dziecka, co rozumiane jest b. szeroko. Może to bowiem dotyczyć zarówno sytuacji, w których chcemy przekonać dziecko do sprzątania, jak i gdy chcemy nauczyć je radzić sobie z agresją rówieśniczą. Ten typ bajki powinien dawać wzory pewnych zachowań, dzięki którym możemy rozwiązać problem. Nie może to być jednak moralizatorstwo, ale propozycja.

Bajki psychoterapeutyczne mają zdecydowanie bardziej rozbudowaną fabułę i są na ogół dłuższe niż bajki psychoedukacyjne oraz, co najważniejsze mają za cel kompensację niezaspokojonych potrzeb, zastępczo - podniesienie samooceny. Bajka psychoterapeutyczna musi być mocno zakorzeniona w sytuacji dziecka, której dotyczy.

Ułożenie takiej bajki wymaga dobrej analizy emocji (lęku, strachu, smutku), których ma ona dotyczyć. Bajka psychoterapeutyczna znajduje także zastosowanie w sytuacjach trudnych emocjonalnie, po przeżyciach kryzysowych (np. początki dziecka w przedszkolu), czy nawet traumatycznych dziecka, takich jak np.: separacja rodziców, pojawienie się nowego dziecka w rodzinie, śmierć ulubionego zwierzątka, choroba w rodzinie czy nawet śmierć członka rodziny.

Zarówno bajki psychoedukacyjne, jak i psychoterapeutyczne można wykorzystywać jako działanie profilaktyczne - gdy wiemy, że nastąpi jakaś trudna dla dziecka sytuacja - jak i w sytuacjach, gdy już mamy do czynienia z konkretnym problemem.

Bajki relaksacyjne mają nieco inny charakter. Nie służą tyle terapii, co - jak sama nazwa wskazuje - odprężeniu, relaksacji, odpoczynkowi np.: po pełnym emocji dniu, po trudnym dla dziecka wydarzeniu, które było dla niego stresujące, np.: wizycie u dentysty, szczepieniu.

Podstawowe cechy bajki relaksacyjnej:

- Opiera się na wizualizacji, czyli silnie odwołuje się do wyobraźni dziecka, a czynnik wyobraźniowy odgrywa dużą rolę w jej przyswojeniu
- Akcja toczy się w miejscu dobrze dziecku znanym, które opisane powinno być jako spokojne, przyjazne i bezpieczne;
- Akcja nie może być dynamiczna, bohater głównie obserwuje i przeżywa to, co widzi; są to wydarzenia spokojne
- Czas: 3-7 minut
- Dobrze jest wprowadzić do treści wydarzenia związane są z piciem wody ze źródła, kąpielą pod wodospadem, lataniem.
- W bajce powinno znaleźć się wiele elementów odwołujących się do wszystkich zmysłów, np.: dobrze jest opisywać szum drzew czy wiatru, przywoływać zapachy itp.
- Przy opowiadaniu bajki relaksacyjnej ważne jest, byśmy sami byli odprężeni, mieli wyrównany oddech, czytali cicho.
- Lekturze może towarzyszyć muzyka.

Bajka relaksacyjna ma wizualizować 3 główne elementy relaksu wg Schulza:

- uzasadnienie potrzeby odpoczynku, znalezienie odpowiedniego miejsca i wyciszenie relaks właściwy
- redukcja napięcia mięśniowego - rozluźnienie mięśni, uczucie ciężaru, bezwładu, często ciepła, regulacja oddechu (naturalna),

- usuwanie zmęczenia i napięcia - orzeźwienie, powrót do aktywności.

Bajka nie działa od razu. Nadrzednym celem bajek psychoterapeutycznych jest obniżenie lęku. Ale to proces, który musi potrwać. Dokonuje się on w dziecku. To ono po "przepracowaniu" bajki albo ją przyjmie, albo odrzuci.

Dziecko nie musi każdej bajki potraktować jako ważnej. Może się też zdarzyć, że jej nie zrozumie. Czasem dzieci powracają do określonych bajek dopiero po jakimś czasie.

Najskuteczniejsze zaś - jak się zdaje - są te, do których dziecko chce powracać co jakiś czas.

Jest to sygnał, że dziecko tej właśnie bajki potrzebuje, że utożsamia się z jej bohaterem, że daje mu to wiele satysfakcji. Nie musimy rozmawiać o bajce, ale jeśli dziecko tego chce, wyjdźmy naprzeciw jego oczekiwaniom. Mówmy jednak tyle, ile chce usłyszeć, nie moralizujmy, nie tłumaczmy. Dobrą metodą zobaczenia, co w bajce było dla dziecka ważne jest zaproponowanie mu wykonania rysunku do bajki.

Ta niemal nadprzyrodzona moc bajki sprowokowała moje zainteresowanie bajkoterapią. Jako nauczyciel – bibliotekarz na co dzień mam do czynienia z książką , jej szczególna rolą i znaczeniem w życiu dziecka. Dlatego postanowiłam w swojej pracy wykorzystać bajkę jako narzędzie służące zmniejszeniu wewnętrznego napięcia u dzieci. W tym celu ukończyłam kurs oraz jestem w trakcie konstruowania programu zajęć czytelniczych z elementami bajkoterapii dla klas 0 – III. Chcę jednak mocno podkreślić, że spotkania z dziećmi będą miały charakter wyciszający złe emocje, skierowane będą na poprawę samopoczucia dziecka niż skupiały się na rzetelnej terapii. Bowiem pedagog nie jest tożsamy z terapeutą, co oznacza, że korygowanie zaburzeń dziecka odbywa się głównie za pomocą środków pedagogicznych. Są to odpowiednio dobrane sytuacje wychowawcze, w których poprzez gry, zabawy, inscenizacje, przydział funkcji mogących pełnić terapeutyczną rolę stwarza się dziecku korzystne i pożądane warunki rozwoju.

W tej materii staram się również samodzielnie rozpoznawać sytuacje i podejmować próby twórcze.

Poniżej przedstawiam dokonaną przeze mnie analizę przypadku wychowawczego oraz bajkę mojego autorstwa dostosowaną do danej sytuacji.

Analiza przypadku wychowawczego

Pracuję na stanowisku nauczyciela-bibliotekarza w szkole podstawowej. Moje zainteresowanie jako pedagoga, wzbudził problem dotyczący dziecka sąsiadów, z którymi łączą mnie przyjacielskie więzi.

Sytuacja rodzinna, relacje z rówieśnikami oraz obserwacje zachowań chłopca

Przedmiotem moich obserwacji i działań jest sześciolatek chłopiec, uczeń klasy „0”. Michaś jest jedynakiem lecz muszę zaznaczyć – dobrze wychowanym, posłusznym, kulturalnym. Ma to zasadnicze znaczenie, gdyż chłopiec jest tzw. „euro sierotą”, opiekę nad nim sprawuje głównie mama. Ojciec zarobkuje za granicą.

Dziecko jest z reguły radosne, żywe, energiczne, o doskonale rozwiniętej wyobraźni i zdolnościach manualnych. Ma bardzo dobre kontakty z rówieśnikami, jest bezkonfliktowe, w związku z czym koledzy odwiedzają go nader często.

Pozornie wszystko jest w porządku, a jednak... Ostatnio stał się nieco wyciszony. Kilka razy mama „przyłapała” go na cichym popłakiwaniu. Przypuszczalną przyczyną była tęsknota za tatą. Okazało się jednak, że problem tkwi głębiej i jest bardziej złożony. Kiedy Michaś był młodszy, wyjazdy ojca nie zmieniały w sposób zasadniczy jego zachowania. Bywał smutny (bezpośrednio po wyjeździe), ale ten stan miał charakter efemeryczny. Od jakiegoś czasu naturalne doznanie jakim jest tęsknota, zaczęło przeradzać się w przygnębienie, to z kolei w lęk. Dziecko zaczęło zachowywać się w sposób irracjonalny; począwszy od apatii aż po ataki agresji. Nie było też skłonne do rozmów.

Udało mi się (z pomocą mamy) dotrzeć do źródła, które było odpowiedzialne za stan psychiczny Michała. Jeden z kolegów dziecka uświadomił mi dość brutalny sposób, że skoro tata często wyjeżdża, to na pewno któregoś dnia w ogóle nie wróci, tak jak to było z jego wujkiem, który porzucił rodzinę. Sytuację potęgowała też postawa matki, która w sposób nieświadomy w obecności syna, komentowała wyjazdy ojca, narzekając na nadmiar obowiązków, wyrażała też czasem swoje obawy dotyczące bezpieczeństwa w podróży. Na całą sytuację ogromny wpływ miało pewne zdarzenie. Otóż przed kolejnym wyjazdem ojca Michaś poważnie zachorował. Konieczna była hospitalizacja. Tata nie wyjechał. Od tego momentu dziecko przed każdym planowanym wyjazdem ojca narzekało na złe samopoczucie (ból głowy, brzucha, częste odwiedziny w toalecie). Jak się okazało, początkowo symulowane objawy, szybko stały się somatyczną reakcją organizmu na stres i lęk przed utratą ojca. Chłopiec był przekonany, że jego choroba zatrzyma tatę w domu.

Hipotezy przyczynowo – skutkowe :

1. Lęk przed odrzuceniem powstał z winy kolegi, który przekonał chłopca , że ojciec opuści rodzinę
2. Wzmocnienie sytuacji prowadzącej do powstania lęku prowokowała matka, w negatywnym świetle przedstawiając wyjazdy ojca
3. Lęk powodował u chłopca tzw. huśtawkę emocjonalną (przygnębienie, smutek, euforię oraz napady agresji)
4. Choroba dziecka stała się drogą ucieczki, sposobem uniknięcia sytuacji lękowej oraz przyczyną wywołującej lęk czyli wyjazdu ukochanej osoby

Prognozy i działania naprawcze ;

Nakłoniłam rodziców do :

1. Szczerej rozmowy z Michałem (dotychczas nie rozmawiano z dzieckiem o potrzebie wyjazdów taty), która uświadomiłaby chłopcu dlaczego i w jakim celu ojciec wyjeżdża, że nie każdy kto tak postępuje od razu porzuca rodzinę
2. Znalezienia w kręgu przyjaciół, rodziny, znajomych podobnego problemu, który zakończył się pomyślnym, szczęśliwym rozwiązaniem
3. Wskazania korzyści jakie przynoszą wyjazdy taty (z pominięciem materialnych) np. możliwość odwiedzin, wyjazdu na wakacje itp., ale także powroty podczas, których ojciec nie pracuje i cały swój czas poświęca dziecku
4. Czytania chłopcu odprężającej, relaksującej literatury dziecięcej np. opowiadań edukacyjnych z serii o Franklinie; podsunęłam też kilka bajek terapeutycznych autorstwa Marii Molickiej z instrukcją zasad czytania tego typu lektury
5. Prosiłam też tatę, aby upewnił syna co do uczuć wobec chłopca, o ich nieprzemijalności i niezmienności bez względu na sytuację
6. Wizyty u psychologa, gdyby mimo podjętych działań problem się pogłębiał

Efekty oddziaływań ;

Rezultaty współdziałania i odpowiednio dobrane środki zaradcze wpłynęły na złagodzenie problemu. Doprowadziły do poprawy stanu psychicznego chłopca. Powoli zaszły zmiany w jego zachowaniu. Coraz rzadziej doznaje on skrajnych emocji, przestaje narzekać na dolegliwości fizyczne, jest bardziej otwarty.

Bajka psychoedukacyjna

W maleńkiej wiosce, pięknie położonej na skraju lasu i nad brzegiem przejrzyste czystego jeziora, w białym domu z zielonym dachem, mieszkał kotek – Migotek. Miał mamę kocięc – Psotnicę i tatę kocura – Pazura. Żyli szczęśliwie i beztrudnie. Migotek był bardzo żywy, energiczny, lubił skakać po drzewach, bawić się z przyjaciółmi, wygrzebywać różne ciekawe przedmioty z ziemi i turlać je do upadłego po całym podwórzu. Jego ulubionym zajęciem było wspinanie się na dach i podziwianie z góry cudownych krajobrazów, pól, łąk i lasów otaczających wioskę. Szczególnie uwielbiał robić to kiedy zapadał zmierzch, a jego kocie oczka odbijały blask migoczących gwiazdek. Marzył o dalekich krajach, wyprawach w nieznane, miejscach, które widział tylko w dużym pudełku, kiedy wylegiwał się na parapecie okna, gospodarzy domu, w którym mieszkał.

Pewnego wiosennego dnia, kiedy słońce stało już dość wysoko, harując i bawiąc się z przyjaciółmi, wskoczył na dach. Na jego kominie ujrzał coś dziwnego. Zaskoczony i zaciekawiony błyskawicznie znalazł się na ziemi. Biegł zdyszany wołając ;

- Mamo, mamusiu !

Mama Psotnica słysząc wołanie Migotka, początkowo zdenerwowała się trochę, myśląc, że coś złego przytrafiło się jej dziecku. Jednak widząc minę syna szybko zrozumiała, że tak nie jest. Spokojnie więc zapytała :

- O co chodzi kochanie ?

- Mam...mo – uf, tam na dachu coś....leży na kominie ?!

- Ach ! – roześmiała się kocica – To gniazdo.

- Gniazdo ? – zapytał zaskoczony kotek – a co to takiego ?

- Nigdy nie słyszałeś synku ? To miejsce, w którym mieszkają ptaki, w tym przypadku bociany. Przyleciały do nas z dalekich, ciepłych krajów i ... - ale nie zdążyła dokończyć – Migotek zniknął.

- No cóż, jak wichura – rzekła i wróciła do swoich zajęć.

Tymczasem kotek zdążył już wrócić do celu swego zainteresowania. Przyglądał się uważnie i w skupieniu.

- „To ma być dom” – myślał – „A jak tu mieszkać, przecież deszcze pada na głowę, słońce mocno piecze, a wiatr może strącić na ziemię” – Dziwne - powiedział głośno.

Kiedy tak rozmyślał, dostrzegł w oddali zbliżające się dwa białe, duże ptaki, o długich, czerwonych nogach i wielkich dziobach. Już chciał uciekać, gdy nagle usłyszał nieznanego głos.

- Zaczekaj! – wołały ptaki

Znieruchomiał. Bał się trochę, ale ciekawość zwyciężyła. Bociany usiadły na dachu.

- Dzień dobry, jestem Dziubek, a to moja żona – Klekotka. A ty jak masz na imię?

- Mi...gotek – wyszeptał nieśmiało

- Nie bój się, jesteśmy duże, ale nie zrobimy ci krzywdy. Chcemy się zaprzyjaźnić.

- Wy tu mieszkacie? - zapytał kotek

- Owszem i bardzo lubimy nasze miłe gniazdko. – jednocześnie odparły Dziubek i Klekotka

- Ale przecież tu nie ma ścian, ani okien i dachu brakuje!?- mówił zdziwiony

- Ha, ha – roześmiała się Klekotka – To zupełnie niepotrzebne. Nie przeszkadza nam deszcz, ani gorące słońce. Mamy specjalne pióra, które nas ochraniają.

- To interesujące, pewnie są ...? – no jak to...mm, z ortalionu? – rzekł kotek

- Nie, ten materiał chroniący przed deszczem i wiatrem jest dla ludzi. My bociany mamy swój tłuszcz, który nas zabezpiecza. – Rozumiesz?

- Chyba tak. A czy macie dzieci? – Migotek zmienił temat rozmowy

- Jeszcze nie, ale właśnie oczekujemy. Z jaj, które znajdują się w gnieździe wkrótce wyklują się pisklęta. – odpowiedział Dziubek

- A czy będę mógł się z nimi bawić? – zapytał

- Oczywiście, jak tylko nabiorą trochę sił.

Migotek był bardzo podekscytowany.

Któregoś wiosennego dnia, kiedy słońce mocna już przygrzewało, a na okolicznych łąkach kwitło mnóstwo pachnących i kolorowych kwiatów, z dachu domu zaczęły dochodzić dziwne odgłosy.

- Ojej, to na pewno małe bocianki – cieszył się Migotek

Mijały dni. Ptaki rosły, nabierały sił i stawały się coraz większe. Migotek bardzo się z nimi związał i żył. Marcyś i Milutka – bo tak miały na imię – bardzo polubiły małego kotka i jego rodzinę. Codziennie razem bawiły się na podwórzu, albo pływały po okolicznych łąkach i nad brzegiem jeziora.. Od świtu do zmierzchu urządzali wspólne zabawy, w berka, chowanego, podchody. Opowiadali sobie różne, ciekawe historie. Czasem Migotek siadywał na grzbiecie Dziubka, a ten unosił go wysoko. Doznawał wtedy niesamowitych przeżyć. Widział z bliska

korony drzew, latające ptaki, raz nawet chciał wspiąć się na przepływający obłok, ale bociek mu odradził, gdyż mogłoby to być niebezpieczne. W tak przyjaznej atmosferze powoli mijało lato.

Pewnego wieczoru tata Migotka, Pazur, powiedział mu, coś czego kotek wcześniej nie był świadomy. Leżeli wtedy na trawie i wpatrywali się w srebrzysty księżyc.

- Kochany synku, widzę, że bardzo zaprzyjaźniłeś się z naszymi nowymi sąsiadami. Ale musisz o czymś wiedzieć. – rzekł tata poważnie – Wkrótce skończy się lato i nadejdzie jesień.

- I cóż z tego tatusiu ! Jesień to także piękna pora roku. Liście są wtedy śliczne, mają cudowne barwy i kolory, a jak fajnie szeleszczą, można się w nich zakopać albo porządnie wytarzać

- To prawda kochany , ale ja mam na myśli bociany, które właśnie o tej porze roku odlatują do ciepłych krajów, gdyż nie przeżyłyby tutaj zimy. Będą musiały opuścić naszą wioskę. Mróz i brak pożywienia może je zabić – mówił wzdychając Pazur. Bardzo bał się reakcji syna.

Migotkowi serce zaczęło uderzać bardzo mocno. Kołatało tak szybko, że omal nie wyskoczyło z piersi. Czuł jak po policzkach płyną łzy, a futerko robi się mokre. Wstał i zaczął biec przed siebie bardzo długimi susami.

- Migotku ! – wołał tata – zaczekaj, jeszcze nie powiedziałem wszystkiego ! – i popędził w ślad za nim

Zdyszany kotek wbiegł na podwórze. Przystanął na moment, rozglądając się wokoło,

- Marcyś ! Milutka ! – zawołał najgłośniejszym głosem jak tylko zdołał

- Jesteś, już myślałem, że cię nie dogonię - powiedział zasapany Pazur

- Tata ?!

- Synku, proszę uspokój się i posłuchaj. Twoi przyjaciele wkrótce odfruną, ale kiedy nadejdzie wiosna powrócą. Bociany zawsze wracają do swoich gniazd – mówił szybko w obawie, że Migotek znowu ucieknie.

- Naprawdę ?! Myślałem, że utracę ich już na zawsze. – odparł nieco uspokojony

W tym momencie jak na zawołanie pojawiła się przed nimi cała rodzina Bocków. Słyszały rozmowę Migotka z Pazurem.

- Najdroższy Migotku, jesteś naszym najmilszym przyjacielem, najlepszym kompanem dzieci w zabawie. Nigdy cię nie opuścimy. Zawsze będziemy powracać. Każdej wiosny. Twój tata ma rację. Tutejszy klimat nie pozwala nam mieszkać z wami przez cały rok. Zapewniam cię jednak, że znowu się spotkamy – tłumaczył Dziubek

Migotek odetchnął. Poczuł niesamowitą ulgę.

- A będę mógł was odwiedzić w tych waszych ciepłych krajach – zapytał – Zawsze marzyłem o dalekich wyprawach – dodał

- Ależ oczywiście – powiedziała Klekotka śmiejąc się wesoło – Jak tylko zdołasz znieść trudy tak wyczerpującej podróży

- Na pewno, to nic wielkiego dla odważnego kotka – odpowiedział reżolutnie Migotek.

Teraz wszyscy byli zrelaksowani i zadowoleni, a ponieważ zbliżała się noc w dobrych nastrojach ułożyli się do snu.

Analiza :

Staralam się w taki sposób napisać bajkę, aby dziecko mogło utożsamić się z bohaterem. Zgodnie z zasadami nie stworzyłam identycznej sytuacji, tylko bardzo podobną, tak aby chłopiec odnalazł tu własny problem i jego rozwiązanie, a jednocześnie nie zostały ujawnione jego lęki otoczeniu, co mogłoby wpłynąć na dziecko negatywnie.

Chłopiec boi się utraty ojca, dlatego świadomie właśnie tatę kotka wybrałam do uzmysłowienia dziecku problemu, a jednocześnie do rozładowania sytuacji stresującej. Ojciec jest bowiem autorytetem i osobą kochaną.

Główny temat to lęk przed porzuceniem, utratą ukochanej osoby. Lękowi temu przeciwstawiłam, uświadomienie, że jest się bardzo lubianym, a więc porzucenie nie grozi.

Główny bohater – kotek Migotek, boi się utraty przyjaciół. Jego lęk próbowałam obniżyć poprzez :

- uświadomienie źródła lęku (kotek nie znał wcześniej zwyczajów swoich przyjaciół)
- wsparcie, wzmocnienie poprzez potwierdzenie słów taty przez samych przyjaciół, których utraty bał się Migotek
- inne spojrzenie na problem (np. możliwość odwiedzin przyjaciół)

Postacie występujące w bajce uświadamiają bohaterowi przyczyny lęku, wskazują jak można sobie z nim radzić. Zараżają go swoim optymizmem, tworzą przyjazną atmosferę. Bajka zawiera elementy humorystyczne i kończy się pomyślnie.

mgr Mirosława Skorupska

Bibliografia :

1. M. Molicka: Bajki terapeutyczne. Poznań : Media Rodzina 1999

2. M. Molicka ; Bajkoterapia – o lękach dzieci i nowej metodzie terapii. Poznań Media Rodzina 2002