

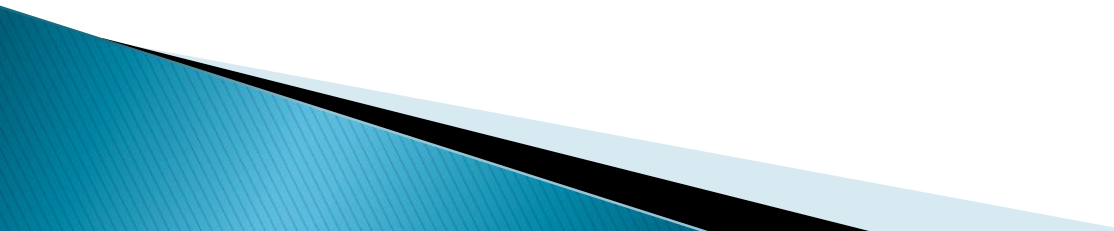


# *BAJKOTERAPIA*

Bożena Jankowska  
RODoN 2015

[bozena.jankowska@rodon.radom.pl](mailto:bozena.jankowska@rodon.radom.pl)

# Plan szkolenia

- ▶ Zaburzenia zachowania i ich podłoże
  - ▶ Rodzina, a podatność na reagowanie lękiem
  - ▶ Inne przyczyny lęków
  - ▶ Baśnie i bajki terapeutyczne w redukcji lęków
- 

## „Rodzice są jak ogrodnicy, którzy kupują nasiona.

*Tyle że w przypadku dzieci nie ma takich ładnych torebeczek, gdzie widać, co z każdego nasionka wyrośnie, i instrukcji jak się o to nasionko troszczyć.*

*Wszystko jest wymieszane, wsadza się rękę do worka i bierze co popadnie.*

*Gdy rodzice zaczynają hodować swoje nasionko, to mogą mieć marzenie, by wyrósł z niego dąb.*

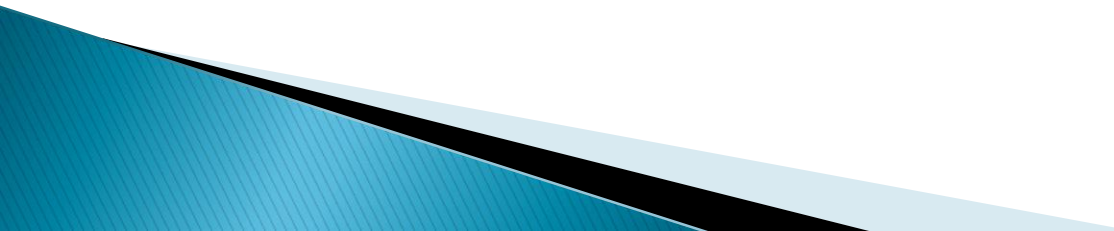
*Ale może się okazać, że zasadzili bratek. I wtedy rodzic, który się uprze przy dębie, będzie próbował z bratka zrobić dąb. A w rezultacie nie będzie ani dębu, ani bratka.*

*Wyhoduje jakąś hybrydę, coś bardzo nieszczęśliwego. I skrzywdzi to nasienie.*

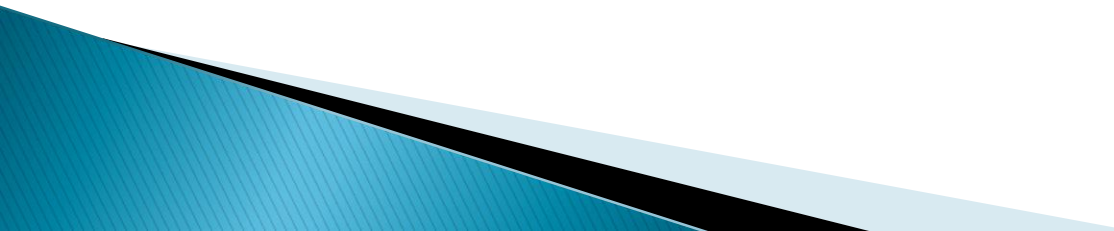
*Mądry rodzic w takiej sytuacji dowie się jak hodować bratki, i zrobi wszystko, by jego bratek był jak najbardziej udany”*

Wojciech Eichelberger

# Zaburzenia zachowania i ich podłoże

- ▶ Oczekiwania
  - ▶ Wymagania
  - ▶ Stosunek emocjonalny matki i ojca
  - ▶ System kar i nagród
- 

# Zaburzenia zachowania i ich podłoże

- ▶ Niezaspokojona potrzeba bezpieczeństwa generuje lęk, np. przed ciemnością, pożarciem przez dzikie zwierzęta
  - ▶ Niezaspokojona potrzeba miłości rodzi lęk przed porzuceniem, odrzuceniem
  - ▶ Niezaspokojona potrzeba akceptacji rodzi poczucie bycia gorszym, mniejszej wartości
- 

# Rodzina a podatność na reagowanie lękiem

Rodzina  
władzy

Rodzina  
sukcesu

Rodzina  
obojętna

Rodzina  
chaosu

Rodzina  
nadtroskliwa

# Rodzina władzy

- ▶ Tradycyjny podział ról, każdy ma wyznaczone miejsce.
- ▶ Dużo oczekiwania wobec dziecka
- ▶ Niedostosowanie oczekiwań do możliwości
- ▶ Brak wsparcia
- ▶ Rygorystyczne wymagania, bezwzględne posłuszeństwo
- ▶ Kary fizyczne

## **EFEKT:**

- ▶ Dziecko czuje niekochane, samotne, nieszanowane, uczy się rezygnować z własnych pragnień, ma poczucie nieudacznictwa, kształtuje się niskie poczucie własnej wartości.

## **REAKCJA:**

- ▶ Postawa negatywizmu, buntu, gniew, złość, poczucie winy, „jestem zły”, patologiczna identyfikacja z rodzicem.



# Rodzina sukcesu

- ▶ Najważniejsze są osiągnięcia jej członków.
- ▶ Duże wymagania wobec dziecka, często ponad jego możliwości, ale też duże zaangażowanie w realizację zadań
- ▶ Dziecko poświęca dużo czasu na zadania (gra, śpiew, balet, taniec,)
- ▶ Kary i nagrody mają mobilizować do coraz większej pracy
- ▶ Krytykowanie, poniżanie, porównywanie
- ▶ Uczucia rodziców limitowane

## **EFEKT:**

Lęk przed niepowodzeniem, przekonanie o swoich niskich zdolnościach, kształtuje się niskie poczucie własnej wartości,

## **REAKCJA:**

Unikanie sytuacji trudnych, poczucie, że jest gorsze

# Rodzina obojętna/bezstresowa

- ▶ Rodzice zajęci własnymi sprawami
- ▶ Brak oczekiwań wobec dziecka
- ▶ Emocjonalna obojętność kamuflowana bezstresowym wychowaniem objawiającym się spełnianiem wszystkich oczekiwań dziecka

## **EFEKT:**

- ▶ Kształtuje się lęk, gdyż dziecko jest samotne, nie czuje się ani kochane, ani bezpieczne, ani akceptowane. Nie buduje sił wewnętrznych do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nie czuje wsparcia. Rodzi się przekonanie o niskiej wartości,

## **REAKCJA:**

- ▶ Poszukiwanie za wszelką cenę akceptacji

# Rodzina chaosu

- ▶ Zmienność oczekiwań wobec dziecka
- ▶ Dziecko jest dezorientowane, nie wie, czego się od niego żąda
- ▶ Za te same lub podobne zachowania raz jest nagradzane, a innym razem karane
- ▶ Nieoczekiwane przejścia rodziców od dobrego nastroju do gniewu lub złości
- ▶ Chwiejny system kar i nagród, ośmieszanie, poniżanie, wyśmiewanie
- ▶ **EFEKT:**
- ▶ Dziecko żyje w ciągłym napięciu
- ▶ **REAKCJA:**
- ▶ Ambiwalentne uczucia wobec rodziców: miłość i gniew

# Rodzina nadtroskliwa/nadopiekuńcza

- ▶ Brak oczekiwań wobec dziecka
- ▶ Silna więź uczuciowa
- ▶ Lęk o dziecko, nadmierna ochrona, unikanie wszelkich potencjalnych zagrożeń

## **EFEKT:**

- ▶ Ubezwłasnowolnienie dziecka, przekonanie go, że jest słabe i nieporadne. Dziecko czuje się nieudolne, uzależnione od innych.

## **REAKCJA:**

- ▶ Brak doświadczenia w radzeniu sobie, przerażenie nowymi zadaniami, przekonanie, że świat jest groźny i zły.

# Inne przyczyny lęków

- ▶ Niska pozycja w grupie
- ▶ Przedszkole i szkoła
- ▶ Telewizja: zastępowanie kontaktu z rodzicami telewizją, komputerem, straszne filmy, stępienie emocjonalne, bezkrytyczne naśladownictwo, trudności koncentracji, chaos poznawczy, bierność
- ▶ Trudne sytuacje emocjonalne: niedojrzałość do separacji, nagłe odseparowanie, niedotrzymywanie obietnic, straszenie
- ▶ Nadopiekuńczość, niedotrzymywanie obietnic, niedojrzałość, straszenie przedszkolem
- ▶ Brak obecności rodziców i ich wsparcia

# Baśnie i bajki terapeutyczne w redukcji lęków

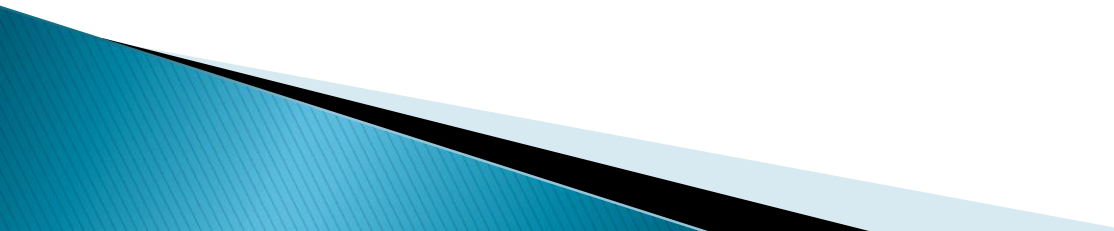
## Budowanie zasobów osobistych

- ▶ Nastawienie optymistyczne
- ▶ Budowanie własnego doświadczenia w oparciu o doświadczenie bohatera
- ▶ Wzory osobowe (wysokie kompetencje, odwaga – Szewczyk Dratewka, kreatywność – Pippi, wrażliwość – Ania,
- ▶ Identyfikacja z bohaterem i sukces mimo wszystko – Pippi i Ania – nieobecność ojca (syndrom Kopciuszka)
- ▶ Sposoby radzenia sobie
- ▶ Dawanie wsparcia przez akceptację położenia i podobieństwo położenia
- ▶ Kompensowanie potrzeb: Brzydkie Kaczętko – potrzeba akceptacji, docenienia – Kopciuszek,
- ▶ Relaks – elementy humorystyczne
- ▶ Buduje zasoby osobiste: dostarcza wiedzy o świecie, ludziach, ich emocjach

# Cechy baśni

- ▶ Magiczne ujmowanie rzeczywistości: magia rozwiązuje problemy, odzwierciedla myślenie życzeniowe
- ▶ Umowność świata baśni: postacie są albo dobre, albo złe
- ▶ Kompensowanie niedostatku miłości, bezpieczeństwa, uznania
- ▶ Odwrażliwianie
- ▶ Ściśle określone role kobiet i mężczyzn
- ▶ Eksponowanie wartości moralnych
- ▶ Duże nasycenie doznań emocjonalnych
- ▶ Rzeczywistość kreowana w baśniach jest zgodna z myśleniem dziecka
- ▶ Przewyciężenie egocentrycznego sposobu myślenia
- ▶ Wzbogacenie języka dziecka
- ▶ Baśnie uczą wyrażać uczucia, nazywać je
- ▶ Stymulują empatie
- ▶ Dziecko uczy się, że warto przestrzegać zasad

# Rodzaje bajek terapeutycznych

- ▶ Bajki relaksacyjne – posługują się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia
  - ▶ Bajki psychoedukacyjne – ich celem jest wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka
  - ▶ Bajki psychoterapeutyczne – wytyczają nowy kierunek terapii
- 



# Tworzymy opowieść – ćwiczenie

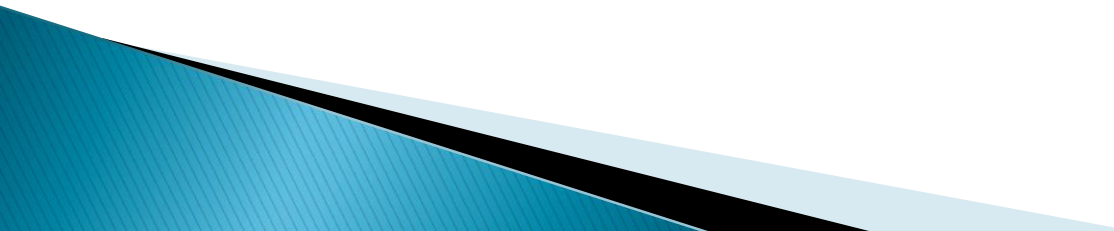
- ▶ Dawno, dawno temu ...

# Elementy bajki –ćwiczenie

Pewnego dnia/dawno, dawno temu/ był wczesny zimowy ranek, ...

1. Główny temat – lęk związany z ...
2. Główny bohater – dziewczynka, która boi się zostać w przedszkolu, ...
3. Wprowadzone postacie – zabawki, wróżki, które dają wsparcie, ...
4. Tło opowiadania – akcja w typowych miejscach, dobrze dziecku znanych, zakończenie pogodne, optymistyczne

# Tworzymy bajki – tematy

- ▶ I Trudne rozstanie z rodzicem
  - ▶ II Odrzucenie przez grupę
  - ▶ III Rozwód rodziców
  - ▶ IV ...
- 

# Lireratura:

- ▶ Maria Molicka: Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Media Rodzina, 2002
  - ▶ Nowe bajki na dobry sen, Gerlinde Ortner
  - ▶ Jak chronić dzieci przed wykorzystywaniem seksualnym? Poradnik dla rodziców i profesjonalistów
- 