

Złość w krainie bajek.

Dlaczego warto czytać bajki terapeutyczne

Autor Katarzyna Klimowicz

Złość odczuwają wszyscy – i mali, i duzi. Dzieci, które się nie złością, po prostu nie istnieją. Dlatego nie ma sensu zabiegać o to, by dziecko odczyło się złościć. To niemożliwe. Złość jest naturalną reakcją człowieka na rozmaite sytuacje. Nie możemy sprawić, żeby zniknęła, zresztą wcale nie byłoby to dobre. Lepiej skupić się na tym, by dziecko nauczyło się wyrażać ją w sposób bezpieczny dla siebie i innych. Pomoże nam w tym bajkoterapia – metoda pracy z emocjami dzieci. **Słuchając bajek terapeutycznych, dziecko ma szansę zrozumieć, skąd bierze się jego złość, jak rozpoznać, że się zbliża i w porę nad nią zapanować, tak by nie zamieniła się w destrukcyjny szal.**



Intensywne emocje

Maluchowi, któremu chcemy pomóc okiełznać złość, możemy przeczytać lub opowiedzieć bajkę o kimś, kto ma podobny problem. Na początku bajkowa postać nie radzi sobie z własnymi emocjami i ma z tego powodu sporo problemów – w domu, w szkole, w przedszkolu. Złościący się bohater bardzo spektakularnie wyraża swoją złość – krzyczy, tupie, może nawet pluć, rzucać przedmiotami czy bić innych. **Rodziców często przerażają takie realistyczne opisy wybuchów złości i czytając, łagodzą je, żeby wszystko brzmiało trochę „grzeczniej”.** Jednak w

ten sposób odbierają bajce jej najskuteczniejszą broń – oddziaływanie poprzez prawdziwe emocje. Ich eskalacja jest potrzebna, aby mały słuchacz mógł zidentyfikować się z bohaterem i z całą intensywnością przeżyć jego trudną sytuację. Zresztą nie ma powodów do obaw – bohater bajki nie zostanie sam ze swoim problemem. Bajka terapeutyczna zawsze daje wsparcie, podsuwa realne pomysły na pokonanie kłopotów i szczęśliwie się kończy.

Postać eksperta

Bajkowy złośnik otrzymuje pomoc od innego bohatera opowieści, tzw. „eksperta” – to postać, która potrafi radzić sobie ze złością. Ekspertem może być człowiek – jednak raczej nie rodzic, już lepiej starsze rodzeństwo, babcia czy wujek. Lepiej jednak, gdy tę rolę odegra ulubiona zabawka, zwierzę, postać z książki czy z innej planety, a nawet mówiący przedmiot. **Taki ekspert nie poucza i nie krytykuje małego złośnika, wręcz przeciwnie – okazuje mu zrozumienie.** Dzięki temu dziecko słuchające bajki przekonuje się, że odczuwanie złości nie jest czymś złym, lecz naturalnym. Niewłaściwe może być jedynie zachowanie, którym rozzłoszczona osoba krzywdzi siebie lub innych – bicie, przezywanie, niszczenie przedmiotów. **Bohater, a wraz z nim nasze dziecko, obserwując „eksperta”, uczy się właściwych reakcji na sytuacje, które zwykle prowadzą do napadu złości.**

Niemagiczne narzędzia pomocy

Świat w bajkach terapeutycznych jest często fantastyczny – nie brak w nim wrózek, magicznych przedmiotów, mówiących zwierząt. Jednak to nie magia rozwiązuje problemy bohaterów – pomysły na okiełzanie złości są tu zawsze realne. Panna Burza, gdy wpada w gniew, liczy do dziesięciu i głęboko oddycha – to ją uspokaja. Wróżka Gburia-Furia, kiedy się złości, nie używa różdżki, lecz po prostu wychodzi do innej komnaty, by wyciszyć emocje w samotności. Tomek, sympatyczna pacynka

z Pacynkowa, ma swoją „szufladę złości”, w której przechowuje przedmioty pomagające w sposób bezpieczny rozładować i wyciszyć złość. **Bajkowych pomysłów „na złość” jest naprawdę sporo i wszystkie na miarę naszych dzieci.**

Rozmowa i zabawa

Bajkoterapia to nie tylko czytanie i słuchanie bajek – to także to, co dzieje się później. **Bardzo ważna jest rozmowa. Jeśli maluch po lekturze bajki chce rozmawiać – koniecznie podejmijmy temat!** Jednak bez moralizowania i pouczania, raczej słuchajmy i okazujmy zrozumienie. A jeśli dziecko milczy? Nie naciskajmy. Lepiej zaproponujmy zabawę w rysowanie własnej złości – jak mogłaby wyglądać, gdyby była zwierzęciem albo przybyszem z planety Emocji? Rysunek zwykle ułatwia rozmowę – można dopytać malca, dlaczego jego złość ma właśnie taki kolor i kształt, czy łatwo się żyje z taką złością, a do czego można ją wykorzystać i jak poskromić? Dobrym pomysłem na wspólną zabawę po bajce jest też pisanie listu do swojej złości lub wykonanie jej wizualizacji z gazet, balonów, masy solnej itp. A kiedy złość będzie już gotowa, może uda się z nią porozmawiać? **Bajkoterapia pomaga nie tylko dzieciom, ale i rodzicom, warto więc, by i oni odważyli się zmierzyć z własną złością**

Rehabilitacja złości

Jednym z zadań bajek terapeutycznych związanych z tematem złości jest przekonanie dzieci (a także rodziców), że kontrolowana złość jest człowiekowi potrzebna. Wyobraźmy sobie, co by było, gdyby pewne sytuacje nie budziły w nas naturalnego odruchu złości – inni mogliby nas bezkarnie krzywdzić, nie potrafilibyśmy

oburzyć się na widok niesprawiedliwości, zbuntować przeciw przemocy. Bez uczucia złości bylibyśmy potulni, bezkrytycznie ulegli, słabi, bezbronni, podatni na manipulację. Czy tego chcemy dla naszych dzieci? Z pewnością nie, zatem pozwólmy im na odczuwanie złości, uczmy jednak, jak ją kontrolować, by mogła stać się źródłem siły i energii.

Bajka terapeutyczna. Opowieści z Pacynkowa

Tajemnica tatusiowej szuflady

Rano obudził mnie szum deszczu.

– O nie, tylko nie to! – jęknąłem. – Przecież dziś sobota i mam jechać z rodzicami na wycieczkę rowerową!

Szybko wyskoczyłem z łóżka i pobiegłem do okna, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście pada. Miałem nadzieję, że deszcz tylko mi się przyśnił. Ale to nie był sen. Deszcz padał naprawdę. I to porządnie. W naszym ogródku zrobiła się ogromna, błotnista kałuża, w której smętnie pływała moja konewka.

– Jeżeli podobnie wyglądają ścieżki rowerowe w naszym lesie, to o wycieczce mogę zapomnieć! – pomyślałem. – Czy musiało się rozpadać akurat dziś?! Ze złości coś piekło mnie w gardle. Chciało mi się płakać.

– Wstrętny, okropny, paskudny deszcz! Co on sobie myśli! – wycodziłem przez zęby i tupnąłem. A potem poszedłem do kuchni, żeby przytulić się do mamy. To zawsze pomaga. Ale wyobraźcie sobie, że w kuchni zamiast mamy stała pani Basia, nasza sąsiadka! Okazało się, że mama została pilnie wezwana do pracy, a tata niespodziewanie musiał pojechać do chorego kota babci Jadzi. Bo tata jest weterynarzem, czyli takim lekarzem od zwierząt i czasami jeździ do swoich pacjentów. Nie było więc ani mamy, ani taty. Tylko pani Basia. Ale do niej jakoś nie miałem ochoty się przytulać.

– Jak oni mogli wyjść i mnie zostawić! – pomyślałem ze złością. Byłem tak wściekły, że nie mogłem zjeść śniadania. Po godzinie w brzuchu burczało mi już tak głośno, że pani Basia się przestraszyła. Myślała, że to nadciąga burza, taka z piorunami. A kiedy zorientowała się, że to nie burza tylko mój brzuch, zrobiła mi kanapki z dżemem. Spojrzałem na te kanapki i poczułem, jak wzbiera we mnie nowa fala straszliwego gniewu. Przecież ja nie lubię kanapek z dżemem! A w ogóle to w sobotę mama zawsze robi mi jajecznicę! Ależ byłem wściekły! I głodny! Miałem ochotę wyć i wrzeszczeć, gryźć i kopać! Moje ręce same zacisnęły się w pięści, czułem, że płoną mi policzki, a w brzuchu dzieje się coś dziwnego.

– W sobotę nie jem kanapek! – krzyknąłem, a potem, niewiele myśląc, zrzuciłem talerz ze stołu. Pani Basia zmarszczyła brwi i kazała mi podnieść kanapki.

– Uuuaaa! – zawyłem. – Nie będę niczego podnosił! Niech sobie pani sama sprząta!

– wrzeszczałem i tupąłem. Przez głowę przebiegła mi myśl, że może powinienem przestać, ale nie dałem już rady. Krzyczałem dalej, a w końcu pokazałem pani Basi język i wybiegłem z kuchni. Ukryłem się w przedpokoju, w szafie między kurtkami i rozplakałem się. Czułem się okropnie. Nie mogłem sobie darować, że znów dałem się ponieść złości. Bo, prawdę mówiąc, to nie był pierwszy raz... Kiedyś tak się zezłościłem, że ugryzłem moją koleżankę Zośkę, a innym razem zburzyłem Karolowi zamek z klocków, zdarzyło mi się też w straszliwej złości pomazać notes taty, a nawet kopnąć mamę. Tak, tak, jestem nerwusem – a przynajmniej tak mówi o mnie Zośka.

– Ale ja wcale nie chcę aż tak się złościć! – pomyślałem i poczułem się jeszcze gorzej. Nagle usłyszałem, że otwierają się drzwi. To wrócił tata. Chwilę szeptali coś z panią Basią, a potem tata podszedł do mojej szafy. Pomyślałem, że tata nakrzyczy na mnie za te zrzucone kanapki i postanowiłem, że nie wyjdę z szafy.

– Tomku, jesteś tam? – zapytał tata.

– Tak – burknąłem. – I już tu zostanę ... – dodałem stanowczo. Znów poczułem złość. Było tak, jakbym miał w brzuchu wielki, nadmuchany balon - balon złości.

– Hmm..., wygląda na to, że jesteś bardzo zdenerwowany – stwierdził spokojnie tata i usiadł obok szafy. Ucieszyłem się, że tak sobie usiadł obok. I że nie robi mi wymówek. Poczulem, że chcę mu opowiedzieć, co się stało. Pomyślałem, że to zrozumie.

– Pani Basia dała mi kanapki z dżemem! A ja przecież chciałem jajecznicę! I nie mogłem się przytulić do mamy, a ciebie nie było! I padał deszcz! – krzyknąłem i parsknąłem jak rozzłoszczony smok. Od razu zrobiło mi się lżej, zupełnie jakby z mojego balonu uszło trochę złości.

– Widzę, że sporo się wydarzyło i jesteś naprawdę wściekły. Nie spodziewałeś się, że rano zastaniesz w kuchni panią Basię zamiast mamy, a potem kanapki zamiast jajecznicy. I byłeś głodny, a to bardzo nieprzyjemne uczucie. A na dodatek ten deszcz... Wiem, że bardzo cieszyłeś się na naszą wspólną wycieczkę rowerową, dlatego rozzłościło cię, że pada deszcz i rodziców nie ma w domu.

– Tak, kiedy zobaczyłem za oknem tę wielką kałużę, od razu pomyślałem, że nigdzie nie pojedziemy... – powiedziałem, ale urwałem, bo znów zachciało mi się płakać.

– I poczułeś się rozczarowany, a potem wściekły. Mnie też rozzłościł dzisiejszy deszcz – powiedział tata.

– Ale nie zrzuciłeś swojego śniadania na podłogę... – westchnąłem.

– Nie, ale zajrzałem do szuflady złości – powiedział tata tajemniczym głosem, jakby chciał wyjawić mi największy sekret.

– Szuflada złości? A co to takiego? – spytałem przejęty i czym prędzej wygramoliłem się z szafy. Tata wziął mnie za rękę i poszliśmy do jego pokoju. Usiedliśmy przy biurku. Przytuliłem się do taty z całych sił. Znów przypomniała mi się ta wycieczka rowerowa.

– Byłem rano strasznie wściekły... – szepnąłem.

– Jak głodny lew? – zapytał tata. – Uhm – przytaknąłem. – I jak rozwścieczony tygrys, i jak niedźwiedź wyrwany z zimowego snu, i jak wilk, któremu ktoś ukradł

obiad! – krzyknąłem i uśmiechnąłem się, bo rozbawiło mnie to wymyślanie wściekłych zwierząt. Tata pogłaskał mnie po głowie i rzekł:

– Kiedy byłem mały, wylałem mojej niani zupę na głowę, bo kazała mi zjeść dziesięć dodatkowych łyżek, strasznie się wtedy rozzłościłem. No i wciąż gryzłem moją siostrę Marysię.

– Ciocię Isię, dlaczego? – zainteresowałem się, bo ja też miałem na sumienie niejedno ugryzienie.

– Z różnych powodów. Pamiętam, że kiedyś wrzuciła do ogrodowej studni trąbkę, którą dostałem od dziadka. Wściekłem się tak bardzo, że w nocy obciąłem jej warkocze! – zachichotał tata.

– Naprawdę?! – nie mogłem uwierzyć. – Nigdy bym nie pomyślał, że ty też się kiedyś złościłeś tak jak ja.

– O, pewnie, że się złościłem! I zloszczę się nadal. Każdy się czasem złości, synku. To zupełnie normalne, choć nieprzyjemne.

– Ale teraz nikogo nie gryziesz, tato...

– To prawda, Tomku. Kiedy jestem na kogoś bardzo wściekły, nie gryzę go i nie kopię, tylko jak najszybciej kończę rozmowę i wychodzę do innego pokoju. Bo gdy jestem zły, wolę być sam. Otwieram wtedy moją szufladę złości – i tata wskazał na ogromną szufladę pod biurkiem.

– To, co trzymam w tej szufladzie, uspokaja mnie – wyznał.

– Pokażesz mi, co trzymasz w swojej szufladzie złości?! – poprosiłem i spojrzałem na tatę błagalnie. No i tata otworzył szufladę.

– Mam tu papier i kolorowe flamastry. Lubię pisać listy do mojej złości, a potem je drę albo gniotę! Uwielbiam gnieść papier! – powiedział tata. I rzeczywiście w szufladzie leżało kilka zgniecionych, papierowych kulek. Wyglądały jak śnieżne kule oczekujące na bitwę. Tata wyjął jedną kulę, wycelował i bezbłędnie trafił do kosza na śmieci.

– Ja też mogę spróbować? – zawołałem z entuzjazmem. Tata zgodził się i urządziliśmy sobie zawody w rzucaniu papierowych kul do kosza na śmieci. Fajna

zabawa, mówię wam. A potem dalej oglądaliśmy zawartość tatusiowej szuflady. Była tam jeszcze taka mała piłka do ugniatania i organki. A na samym dnie szuflady leżał niewielki rulonik starannie zawiązany złotą tasiemką.

– A to? Co to jest? – spytałem. Tata uśmiechnął się czule.

– To listy od twojej mamy. Kiedy je czytam, przypominam sobie, że świat jest bardzo piękny. I że jest ktoś, kto mnie kocha, nawet jeśli czasem złość się i krzyczę.

– Napiszesz dla mnie taki list tato? Włożę go do mojej szuflady złości. Chcę mieć taką szufladę, pomożesz mi ją przygotować? – poprosiłem. A tata zwichrzył moją rudą czuprynę i rzekł:

– Miałem nadzieję, że mnie o to poprosisz!

I cały wieczór szykowaliśmy moją własną szufladę złości!

Wszystkie prawa zastrzeżone dla „LIBERI” K. Klimowicz i P. Klimowicz Sp. J. z siedzibą w Warszawie.