

# Niwelowanie lęków dziecięcych poprzez wykorzystywanie elementów bajkoterapii

## Wprowadzenie

Lęki dziecięce są powszechnym zjawiskiem w rozwoju emocjonalnym dzieci. Mogą one manifestować się na różne sposoby, takie jak strach przed ciemnością, obawą przed rozłąką z rodzicami, czy lękiem przed obcymi osobami. Te emocje są naturalnym elementem rozwoju, ale mogą znacząco wpływać na codzienne funkcjonowanie dziecka i jego samopoczucie. Bajkoterapia, czyli wykorzystanie bajek i opowieści w celach terapeutycznych, jest jedną z metod, która może pomóc w niwelowaniu tych lęków. Poprzez wprowadzenie dzieci w świat bajek, które odnoszą się do ich obaw i problemów, można skutecznie wspierać ich emocjonalny rozwój i radzenie sobie z trudnościami.

## Lęki dziecięce i ich przyczyny

Lęki dziecięce mogą wynikać z wielu różnych przyczyn. W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym dzieci często przeżywają lęki związane z ich codziennymi doświadczeniami. Strach przed ciemnością może być związany z brakiem kontroli nad otoczeniem, a obawa przed rozłąką z rodzicami często wynika z potrzeby bezpieczeństwa i stabilności. Obawy przed obcymi osobami mogą być związane z naturalnym mechanizmem obronnym, który pomaga dzieciom unikać potencjalnych zagrożeń.

Lęki dziecięce są częścią procesu rozwoju i mogą mieć różne natężenie i formy w zależności od wieku, temperamentu oraz doświadczeń dziecka. W miarę jak dzieci rozwijają się, ich lęki mogą zmieniać się i ewoluować, co wymaga elastycznego podejścia w ich rozwiązywaniu.

## **Bajkoterapia jako metoda terapeutyczna**

Bajkoterapia to forma terapii, która wykorzystuje bajki, opowiadania i historie w celu pomocy dzieciom w radzeniu sobie z emocjami, w tym lękami. Poprzez identyfikację z bohaterami bajek oraz analizę ich przeżyć, dzieci mają możliwość zrozumienia i przetworzenia swoich własnych emocji. Bajki oferują bezpieczną przestrzeń do eksploracji różnych uczuć i sytuacji, które mogą być trudne do wyrażenia słowami.

Bajkoterapia może działać na różne sposoby:

**Identyfikacja z bohaterami:** Dzieci często utożsamiają się z postaciami bajek, co pozwala im na przeżywanie emocji bohaterów i odnajdywanie rozwiązań problemów w bezpiecznym kontekście.

**Zrozumienie i nazywanie emocji:** Bajki często przedstawiają różne emocje i sytuacje, które mogą pomóc dzieciom zrozumieć i nazwać własne uczucia. Przykładem mogą być bajki, które pokazują, jak bohaterowie radzą sobie ze strachem czy smutkiem.

**Propozycja rozwiązań:** W bajkach często pojawiają się rozwiązania problemów, które bohaterowie muszą pokonać. To może dać dzieciom pomysły na radzenie sobie z własnymi lękami i problemami.

**Relaksacja i bezpieczeństwo:** Słuchanie bajek może działać uspokajająco na dzieci, pomagając im zrelaksować się i poczuć się bezpiecznie. Często bajki kończą się pozytywnie, co może pomóc dzieciom w budowaniu poczucia bezpieczeństwa.

### **Przykłady bajek terapeutycznych w niwelowaniu lęków**

#### **Strach przed ciemnością**

Jednym z najczęstszych lęków w dzieciństwie jest strach przed ciemnością. Bajki takie jak „Piotruś Pan” czy „Mały Książę” mogą pomóc dzieciom zrozumieć, że ciemność nie jest groźna. Na

przykład w bajce „Piotruś Pan” noc jest przedstawiana jako czas przygód i magicznych wydarzeń, a ciemność jako przestrzeń pełna tajemnic, które można odkrywać w bezpieczny sposób.

Inna skuteczna bajka to „Księża dżungli”, gdzie Mowgli przeżywa wiele przygód w nocy w dżungli. Poprzez identyfikację z bohaterem, dziecko może zrozumieć, że ciemność nie jest zagrożeniem, ale częścią codziennego życia.

### **Lęk przed rozłąką z rodzicami**

Strach przed rozłąką z rodzicami może być łagodzony przez bajki, które pokazują, że rozstania są tymczasowe i że powroty są pewne. Bajki takie jak „Złotowłosa i trzy misie” czy „Czerwony Kapturek” pokazują, jak bohaterowie wracają do swoich bliskich po różnych przygodach.

Na przykład, w bajce „Czerwony Kapturek” dziewczynka odwiedza babcię, a jej mama zawsze czeka w domu. Przez analogię dziecko może zrozumieć, że po każdej rozłące z rodzicami następuje bezpieczny powrót.

### **Strach przed obcymi osobami**

Lęk przed obcymi osobami można łagodzić poprzez bajki, które przedstawiają, jak bohaterowie uczą się ufać innym i radzić sobie z nowymi sytuacjami. Bajki takie jak „Śpiąca Królewna” czy „Bajki z dalekich krajów” pokazują, że nowe postacie mogą być przyjazne i pomocne.

Na przykład, w bajce „Śpiąca Królewna” główna bohaterka spotyka nowych ludzi, którzy pomagają jej w trudnych chwilach. Dzieci mogą nauczyć się, że obcy mogą być życzliwi i pomocni, co może złagodzić ich obawy.

### **Techniki i strategie stosowane w bajkoterapii**

#### **Adaptowanie bajek do indywidualnych potrzeb**

Jednym z kluczowych elementów bajkoterapii jest dostosowanie

bajek do indywidualnych potrzeb dziecka. Nauczyciele, terapeuci czy rodzice mogą wybierać bajki, które najlepiej odpowiadają obawom i problemom dziecka. Ważne jest, aby bajka była adekwatna do wieku i poziomu rozwoju emocjonalnego dziecka.

### **Rozmowa po przeczytaniu bajki**

Po przeczytaniu bajki warto przeprowadzić rozmowę z dzieckiem na temat bohaterów, ich przeżyć i rozwiązań, które znalazły. To pozwala dziecku na wyrażenie swoich emocji i zrozumienie, jak można zastosować nauki z bajki w swoim własnym życiu.

### **Stworzenie własnej bajki**

Zachęcanie dzieci do tworzenia własnych bajek i opowiadań na temat swoich obaw i problemów może być skuteczną metodą na radzenie sobie z lękami. Dzieci mogą tworzyć historie, w których bohaterowie przeżywają podobne trudności, a następnie rozwiązują je w sposób, który daje im poczucie kontroli i bezpieczeństwa.

### **Wnioski**

Bajkoterapia jest skuteczną metodą niwelowania lęków dziecięcych poprzez wykorzystanie bajek i opowieści jako narzędzi terapeutycznych. Poprzez identyfikację z bohaterami bajek, zrozumienie emocji i problemów przedstawionych w opowieściach oraz zastosowanie nauk z bajek w codziennym życiu, dzieci mogą skutecznie radzić sobie z własnymi lękami. Wprowadzenie elementów bajkoterapii do terapii dziecięcej oraz codziennych interakcji może wspierać emocjonalny rozwój dzieci i pomóc im w pokonywaniu trudności.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.