Magia bajek, czyli jak bajki mogą pomagać

Bajka bawi, uczy, wychowuje, ale także pomaga rozwiązać różne problemy wychowawcze.

Kiedy nie wiesz, jak „ugryźć" trudny temat w rozmowie z dzieckiem, jak pomóc mu, kiedy przeżywa trudne emocje takie jak lęk, złość czy też nieśmiałość możesz sięgnąć po bajkę terapeutyczną. Bajka terapeutyczna to najprościej mówiąc terapia poprzez bajkę. Każda bajka terapeutyczna dotyczy konkretnego tematu, problemu np. rozwodu rodziców, śmierci, choroby, odrzucenia. Bajka terapeutyczna przez utożsamienie czytelnika z głównym bohaterem pomaga zrekompensować mu tego, czego mu najbardziej brakuje w danym momencie. Dziecko wyobraża sobie głównego bohatera wiedzione sugestiami autora. Jednak ów obraz jest za razem jego samodzielnym aktem kreacji. Przez bakę dziecko kreuje samo siebie. Upodabnia się do głównego bohatera, przejmuje swoje wzorce moralne, sposób myślenia i działania. Dziecko dzięki bajkom poznaje nieprzyjemne wydarzenia w bezpiecznej sytuacji. Akcja opowiadania rozgrywa się w dobrze znanym dziecku miejscu, dzięki czemu dziecko tak szybko oswaja się z nim. To, że akcja rozgrywa się w świecie umownym, bajkowym, a nie realnym, powoduje, że dziecko nie czuje się w żaden sposób sterowane, czy też manipulowane. Ważne jest to, że tło opowiadania zawsze jest pozytywne, gdyż buduje tym samym pozytywne nastawienie do życia. Szczęśliwe zakończenie wzmacnia efekt przewarunkowania w zachowaniu i myśleniu dziecka.
Pomimo szerokiej propozycji bajek terapeutycznych, jakie dostarczają nam między innymi: Maria Molicka *Bajki terapeutyczne,* Linde von Keyserlingk *Opowieści przeciwko lękom,* Gerlinde Ortner *Bajki na dobry sen,* my sami możemy tworzyć bajki dla swojego dziecka.
Maria Molicka opracowała schemat występujący w każdej bajce na podstawie, którego możemy budować własne opowiadanie. Składa się na niego:

- Główny temat – sytuacja wywołująca lęk
- Główny bohater – dziecko lub zwierzątko, z którym dziecko się identyfikuje
- Wprowadzone postacie – pomagające nazywać uczucia, uczące reakcji w trudnej sytuacji
- Tło opowiadania – miejsce dobrze znane dziecku; zakończenie pogodne, optymistyczne

Bajki nie bez przyczyny od dawna nazywano literaturą pocieszenia. Dzięki nim można uczynić świat choć trochę bardziej zrozumiałym. Bajki przynoszą ulgę i to nie tylko dzieciom, ale również i rodzicom, którzy wcześniej nie wiedzieli jak rozmawiać ze swoim strapionym dzieckiem i jak mu pomóc w tym trudnym dla niego okresie. Przez to również i rodzice czują się silniejsi, spokojniejsi, łagodniej traktują siebie, swoje niedociągnięcia, uczą się odkrywać swoje mocne strony.

Opr. Magdalena Wierdak