

Poczytaj mi mamoooo..., czyli rzecz o znaczeniu bajek

Szanowni Rodzice,

zapraszam Was i Wasze dzieci na spotkanie z bajkami. Można je opowiadać i czytać w każdym wieku, ponieważ, właściwie dobrane, stanowią pomoc w radzeniu sobie z różnymi problemami, a przede wszystkim są pomocne w przezwyciężaniu różnych lęków. Kilka słów poświęcę teoretycznym podstawom....

Zapraszam do lektury!

Lęk nie jest tożsamy ze strachem- strach to wrodzone zachowanie, którego rola polega na jak najlepszym, skutecznym przystosowaniu do zmieniającego się i zagrażającego środowiska. Już niemowlę reaguje silnym strachem na głośny dźwięk czy ból. Później reakcje strachu rozszerzają się na inne, początkowo obojętne bodźce i sytuacje, także na słowa, jeśli towarzyszą bodźcom pierwotnym. Z czasem zdobywamy wiedzę, która zmniejsza, a nawet eliminuje niepotrzebne uczucie strachu, jednak sama emocja nigdy nie znika. Strach jest więc reakcją na czynniki zewnętrzne i bodziec wewnętrzny, jakim jest ból. Lęk powstaje w toku naszych doświadczeń w głowie- dlatego niektórzy boją się np. wizyty u dentysty (choć z punktu widzenia ewolucji jest to obawa bezpodstawną, ponieważ taka wizyta nie tylko nie stanowi zagrożenia dla naszego życia, ale wręcz ratuje nasze zdrowie). **Lęk powstaje więc w momencie wyobrażenia sobie zagrożenia.** Jest procesem wewnętrznym, który ma na celu ochronę przed potencjalnym niebezpieczeństwem. Wyrasta ze strachu.

Rodzaje lęku

Pierwsza faza ewolucyjna lęku to **lęk odtwórczy**- pojawiający się jako wyobrażenie zagrożenia, jakie w formie strachu dziecko przeżyło wcześniej. Ten rodzaj lęku jest związany z dawniej postrzeganymi bodźcami czy sytuacjami.

Później pojawia się **lęk wytwórczy**- związany z żywo rozwijającą się wyobraźnią dziecka, które posługując się własną imaginacją, tworzy swój świat lęków. Świadczą one o dynamicznie rozwijających się procesach umysłowych.

Inny rodzaj lęku związany jest z **niezaspokojeniem potrzeb**- ten lęk jest bolesnym odczuwaniem braku. Niezaspokojenie potrzeb wywołuje obawę, że taka sytuacja może się powtórzyć.

Lęk związany z **obrazem własnej osoby** pojawia się chronologicznie najpóźniej w stosunku do wcześniejszych. Na obraz siebie składają się: wyobrażenia, pragnienia i oczekiwania, jakie osoba ma wobec siebie. Ta część osobowości kształtuje się pod wpływem opinii innych o nas samych (rodzice, nauczyciele). **Niska samoocena sprzyja tworzeniu się lęków.**

Znaczenie lęku

Lęk ma nie tylko znaczenie negatywne- ważne jest jednak jego nasilenie. Lęk nadmiernie nasilony dezorganizuje zachowanie i może popychać do zachowań agresywnych, stanowiących sposób rozładowania napięcia. Jeśli jest adekwatne do sytuacji go wywołującej- sprzyja rozwojowi zdrowej osobowości. Dziecko uczy się stosowania różnych strategii pomocy. W lękach wyobrażeniowych pomocą jest racjonalizowanie sytuacji. W sytuacji lęku

z niezaspokojonej potrzeby miłości, bezpieczeństwa czy akceptacji próbuje się uwolnić od lęku, fantazując i uciekając w wymyślony, życzeniowy świat.

Jak reagujemy w lęku?

Somatyczne reakcje lękowe- suchota jamy ustnej lub nadmierne ślinienie się, wzmożona perystaltyka jelit, biegunki, parcia na kał, przyspieszony oddech i akcja serca, zaczerwienienie bądź bladość skóry, rozszerzenie źrenic, wzmożona potliwość, wzmożona lub obniżona aktywność, drżenie rąk, zacinalanie się, jękanie, stereotypy słowne lub ruchowe, lęki nocne, uczucie zagrożenia i ogólny niepokój.

Zjawisko przemieszczania lęku

Przemieszczanie lęku- dziecko reaguje niepokojem na bardzo wiele czynników, które występowały z pierwotnym bodźcem lub sytuacją, czego dziecko sobie nie uświadamia. Bodźce te są jednak utrwalone i wywołują lęk głównie w sferze fizjologicznej (zjawisko generalizacji).

Rola mediów w powstawaniu i utrwalaniu lęków

Wpływ TV na zachowania lękowe- sprawa dyskusyjna

Czy rodzina może sprzyjać powstawaniu lęków?

Czasami tak. Dzieje się tak w „lękotwórczych rodzinach”- czyli takich, które nie zaspokajają potrzeb dziecka. Taka rodzina nie dostarcza treningu w rozwiązywaniu trudnych sytuacji (np. rodzice są zbyt zajęci pracą, a kontakty z dalszą rodziną nie są utrzymywane). Rodzicu pamiętaj- Twój stosunek do możliwości dziecka wyznacza poziom jego samooceny! Każde dziecko potrzebuje głasków, tj. (najlepiej bezwarunkowych) werbalnych („Kocham Cię”; „Świetnie mi się z tobą rozmawia”) i niewerbalnych (przytulenie, ugotowanie ulubionego obiadu dla dziecka) pozytywnych znaków rozpoznania.

Co robić, kiedy dziecko już ma jakieś lęki?

Rodzicu- przede wszystkim przypomnij sobie siebie, kiedy byłeś w wieku swojego dziecka. Możliwe też miały takie obawy? Jak sobie z nimi poradziłeś? Opowiedz o tym dziecku. Być może z tego skorzysta.

Jeśli nie masz takich doświadczeń- sięgnij po sprawdzone metody- czyli bajki terapeutyczne. Lista ich zalet jest długa. I tak, bajki:

1. kreują inny świat
2. uczą reguł, które rządzą światem;
3. rozbudzają wyobraźnię
4. umożliwiają utożsamianie się z bohaterem;
5. pokazują, że w ostatecznym rozrachunku zwycięża zawsze dobro;
6. możliwa jest zmiana rzeczywistości
7. uwalniają od lęku poprzez oswojenie z zagrożeniem i danie wsparcia za sprawą świadomości, że ktoś kiedyś przeżył coś podobnego
8. rozwijają i kształtują osobowość dziecka

9. dziecko kreuje samo siebie- przyjmuje wzory moralne, upodabnia się do swojego bohatera;
10. budują pokłady optymizmu (gdy kończą się szczęśliwie);
11. pobudzają do emocjonalnego angażowania się w uczucia bohaterów
12. dają nadzieję;
13. odwracają poprzez oswojenie z osobami, przedmiotami czy sytuacjami wzbudzającymi lęk, lub kojarzą bodźce poznane jako lękotwórcze z przyjemnymi emocjami, zaś wprowadzani bohaterowie i rozwój wydarzeń umożliwiają redukcję tego lęku.

Na rynku wydawniczym można znaleźć szereg pozycji zawierających bajki na różne „okazje” (ale wszystkie związane z jakimś rodzajem lęku); np.

- Maria Molicka, Bajki terapeutyczne, cz. 1 i 2
- Doris Brett, Bajki, które leczą cz. 1 i 2.
- I wiele innych.
- A jeśli Rodzicu, chcesz, by bajka trafiła w aktualne potrzeby dziecka- najlepiej będzie jeśli sam stworzysz opowiadanie kierując się zasadami:

1. Główny temat- bohater opowiadania przeżywa sytuacje emocjonalnie trudne, które wyzwalają lęk.
2. Główny bohater- to osoba, z którą Twoje dziecko mogłoby się identyfikować. Radzi on sobie z trudnymi sytuacjami przy pomocy innych postaci bajkowych, które pomagają mu zracjonalizować problem, ukierunkowują jego aktywność i uczą adekwatnych sposobów zachowania. W efekcie bohater spostrzega siebie pozytywnie i każda bajka kończy się skutecznym rozwiązaniem trudnej sytuacji, a tym samym uwalnia go od lęku. Główna postać zdobywa nowe umiejętności radzenia sobie w trudnej emocjonalnej sytuacji, ponieważ zna sposoby postępowania i potrafi pozytywnie myśleć o sytuacji uprzednio wzbudzającej wyłącznie lęk.
3. Inne wprowadzone postacie- pomagają zwerbalizować lęk, uczą skutecznych sposobów postępowania, umożliwiają głównemu bohaterowi osiągnięcie sukcesu, uczą pozytywnego myślenia w sytuacjach lękotwórczych w kategoriach: mogę, potrafię, chcę, nie boję się. Postacie te kreują nastrój emocjonalny pełen miłości, zrozumienia i stymulują bohatera do mówienia o swoich problemach i otwierania się.
4. Tło opowiadania- jest tak skonstruowane, by bajka rozgrywała się w miejscach znanych dziecku. Są one tak przedstawione, że wywołują pogodny nastrój.

Powodzenia!

Monika Kowalska- Wojtysiak

P.S. Jeśli macie Państwo potrzebę skontaktowania się ze mną- proszę o kontakt mailowy!