

Arteterapia, jako metoda usuwania zaburzeń emocjonalnych u dzieci w wieku przedszkolnym

Ewelina Dąbrowska

Obecnie dziecko, jak i dorosły, musi dopasowywać się do zmieniających się wymagań dnia codziennego, a także wypracować praktyczne metody radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Następstwem dynamiki życia są zmiany, jakim podlega rodzina i często osamotnione dziecko. Jednym ze sposobów pomocy dzieciom jest arteterapia, jako metoda prezentująca różne wzory działania oraz myślenia, dostarczając tym samym wsparcia dziecku.¹

Pojęcie arteterapii, w szerokim tego słowa znaczeniu, obejmuje muzykoterapię, choreoterapię i biblioterapię, a także działania terapeutyczne przy pomocy teatru, filmu i sztuk plastycznych, takich jak: malarstwo, grafika i inne. Natomiast w węższym znaczeniu ozn., wykorzystanie technik plastycznych oraz ich wytworów w terapii i diagnozowaniu zaburzeń psychicznych, a także emocjonalnych.²

Arteterapia, jako jedną z niewerbalnych metod terapeutycznych, jest cennym narzędziem w pracy z młodszymi dziećmi, których wypowiedzi słowne są ubogie bądź mało swobodne. Do wspólnych cech wszystkich psychoterapii należy: nawiązanie korzystnego kontaktu z dzieckiem, ocena wyrażonych przez nie uczuć i myśli, a także wykorzystanie kontaktu w celu udzielenia pomocy dziecku, w rozwiązaniu jego problemów.

Arteterapia jest wyjątkowo potrzebna w leczeniu różnych zaburzeń emocjonalnych dziecka. Prawidłowo dobrane techniki terapeutyczne mogą im przeciwdziałać, wzbudzając emocje, które spełniają dodatnią funkcję regulacyjną. Stymuluje formę aktywności sprzyjającej przezwyciężeniu stanu bezsilności, apatii i izolacji społecznej.³

Terapia ta wykorzystuje proces tworzenia lub rezultat procesu twórczego do wzbogacenia swojej osobowości. To przygoda z tworzeniem, z twórczym myśleniem i poznawaniem siebie. Osobowość każdego dziecka kształtuje się w zetknięciu z otaczającym światem. Sztuka może pomóc w rozumieniu otoczenia i budowania do niej pozytywnego stosunku, czyli ukazuje obszary piękna, rozbudza myślenie i emocje, zachęca

¹M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002, s. 7.

²E. Marek, *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, W: M. Knapik, W. Sacher (red.), *Sztuka w edukacji i terapii*, Kraków 2004, s. 105.

³P. Rozmysłowicz, *Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych u dzieci*, W: J. Bałachowicz, A. Kowalskiej, *Wczesna edukacja dziecka. Stan obecny- perspektywy-potrzeby*, Warszawa 2006, s. 61.

do postawy twórczej oraz wskazuje na potrzebę kontaktu z ludźmi. Twórczość jest najwyższym przystosowaniem jednostki do świata zewnętrznego.⁴

Arteterapia może być realizowana m.in. poprzez: muzykoterapię, choreoterapię, teatroterapię, biblioterapię, plastykoterapię. Poniżej zostaną opisane trzy najpopularniejsze jej rodzaje: muzykoterapię, biblioterapię oraz plastykoterapię.

Pierwszą z nich jest muzykoterapia. Terapeutyczne działanie muzyki znane jest już od starożytności. Obcowanie z nią wzbogaca osobowość oraz uwrażliwia na problemy własne i innych ludzi.⁵ Muzykoterapia jest nowym pojęciem, które w ostatnich latach nabiera coraz to większego znaczenia⁶.

Muzyka jest tą formą sztuki, z którą stykamy się w swoim życiu najwcześniej. Dziecko już w łonie matki słyszy rytmiczne bicie jej serca. Są to pierwsze bodźce akustyczne, które do niego dobiegają. Matki często śpiewają niemowlętom kołysanki o spokojnym, melodyjnym charakterze. Pojawia się wtenczas u dziecka stan bezpieczeństwa, komfortu oraz zadowolenia. Takie pierwsze, pozytywne skojarzenia z muzyką utrzymują się później przez całe życie. Najbardziej spontanicznie reagują na muzykę dzieci.⁷

Muzyka ma wpływ na wszystkich ludzi. Każda osoba słuchając utworów muzycznych, odczuwa na sobie jej wpływ. Jest ona również ponadczasowa. Do dziś podziwiane jest piękno dzieł muzycznych skomponowanych przed wieloma laty. Wytwarzają one mocne przeżycia emocjonalne.⁸

Muzyka intensywnie oddziałuje na istotę ludzką. Wzbudza u odbiorcy emocje. Wytwarza doznania intelektualne, skojarzenia oraz refleksje. Słuchanie muzyki uruchamia procesy twórcze człowieka oraz rozwija jego wyobraźnię. To wszystko spowodowało, że muzyka już dawno stała się obiektem zainteresowania psychologów, a także psychoterapeutów.⁹

Od dawna wiadomo, że sztuka leczy. Muzykoterapia, terapia przez taniec, teatr, sztuki plastyczne, to niektóre ze sposobów tego oddziaływania. Służą nie tylko zaspokojeniu potrzeb emocjonalnych oraz estetycznych, ale jednocześnie pełnią decydującą rolę w socjalizacji,

⁴ K. Włodarczyk, *Terapia przez sztukę*, W: „*Życie Szkoły*” 2003, nr 6, s. 357.

⁵ E. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków 2006, s. 41.

⁶ B. Piotrowska, *Muzykoterapia*, Jelenia Góra 1998, s. 7.

⁷ M. Efinowicz, *Muzyka w terapii*, W: „*Arka*” 2002, nr 39, s. 31.

⁸ *Ibidem*, s. 31.

⁹ *Ibidem*, s. 31.

rozwijaniu potencjalnych dyspozycji artystycznych i psychomotorycznych oraz ogólnych dyspozycji umysłowych.¹⁰

Muzykoterapia jest określana, jako forma oddziaływań terapeutycznych, która w swoim procesie wykorzystuje muzykę. Materiał dźwiękowy ma tu pozytywnie działać na psychikę pacjenta. Muzyka pomaga nie tylko w leczeniu zaburzeń psychofizycznych, ale również chroni przed ich powstawaniem.¹¹

Jest to metoda, która wykorzystuje rozmaity wpływ muzyki na ustrój psychosomatyczny człowieka. Stanowi ona niezwykle wartościowy sposób pracy z dziećmi, w szczególności z tymi, u których problemy emocjonalne zakłócają normalne działanie w relacjach z innymi ludźmi, zarazem w środowisku rodzinnym, jak i w placówkach opiekuńczo-wychowawczych.¹²

Zabawa przy muzyce sprzyja równowadze emocjonalnej, odblokowuje zahamowania oraz rozładowuje napięcia. Zajęcia umuzykalniające wyzwala u dziecka radość, przełamują bariery w kontaktach z innymi, a także dają poczucie dowartościowania. Pomagają dziecku odnaleźć się w otoczeniu: ułatwiają odnieść sukces, usuwają kompleksy. Poprzez śpiew, taniec, grę, dziecko uczy się rozumienia własnych uczuć, właściwych zachowań i reakcji. Nastrojowa muzyka uspokaja dzieci nadpobudliwe i powiększa ufność zalęknionych, łagodzi stresy oraz rozwija aktywność.¹³

Działa łagodząco, ale też pobudzająco. Ujawnia emocje werbalne, potrafi przenieść w inny świat marzeń. Muzyka jest źródłem przyjemności.¹⁴

Muzyka jest niewerbalnym komunikatem, który pozwala na porozumiewanie się ze swoimi uczuciami, a także ułatwia wyrażanie tychże uczuć. Można ją zatem zastosować wszędzie tam, gdzie komunikacja werbalna jest niemożliwa lub utrudniona.¹⁵

Muzyka pozwala bezpiecznie, bo bez trudnego „ja” opowiedzieć o własnych obawach, lękach. Wytwarza głęboką refleksję, pozwala na bezpieczne „opowiadanie świata” i „opowiadanie siebie”.¹⁶

¹⁰ K. Włodarczyk, *Terapia przez sztukę*, W: „*Życie Szkoły*” 2003, nr 6, s. 358.

¹¹ M. Efinowicz, *Muzyka w terapii*, W: „*Arka*” 2002, nr 39, s. 32.

¹² D. C. Kasjan, *Zastosowanie muzykoterapii w procesie edukacji i wychowania dzieci z zaburzeniami na tle emocjonalnym na podstawie własnych badań i doświadczeń*, W: S. Sidorowicz, P. Cylulko (red.), *Muzykoterapia w agresji, lęku i cierpieniu*, Wrocław 2000, s. 95.

¹³ K. Włodarczyk, *Terapia przez sztukę*, W: „*Życie Szkoły*” 2003, nr 6, s. 358-359.

¹⁴ B. Piotrowska, *Muzykoterapia*, op. cit., s. 5.

¹⁵ A. Biedrzycka, *Muzykoterapia jako jedna z metod rozładowania napięć emocjonalnych*, W: „*Wychowanie na co Dzień*” 2004, nr 7/8, s. I.

¹⁶ M. Małecka-Mysłik, *Muzykoterapia: cele, zasady, formy-krótki szkic*, W: „*Auxilium Socjale*” 2002, nr 1, s. 283.

Muzykoterapia jest środkiem ułatwiającym przeżywanie zablokowanych emocji i uczenie się wyrażania uczuć, zarazem tych pozytywnych, jak i negatywnych. Odpowiednio dobrana muzyka może sprawić wyzwalenie emocjonalnych procesów, a także pobudzać do aktywności emocjonalnej, zwłaszcza tej, która dotyczy konfliktowych, patogenicznych przeżyć.¹⁷

Nieumiejętność radzenia sobie z tłumionymi emocjami oraz uczuciem ciągłego napięcia powoduje pogłębienie się osobistych problemów jednostki.¹⁸

Wyjściową fazą wprowadzającą dzieci w nową formę muzykowania jest improwizacja słowna, melodyczna, oparta na potocznych zwrotkach, powiedzonkach, przysłowiach, wylicznkach i porzekadłach. Różnorodny, nieraz śmieszny tekst, staje się materiałem do improwizacji i wyjaśniania wielu pojęć muzycznych.¹⁹

Techniki wykorzystywane w ramach terapii to: słuchanie muzyki, śpiewanie piosenek, gra na instrumentach muzycznych, a także różne ćwiczenia: mowy, słuchu, dotyku, zabawy muzyczno-ruchowe, improwizacje wokalne, instrumentalne, ruchowe tańce, relaks z muzyką, itp.²⁰

Muzyka w trakcie spotkań terapeutycznych pełni rozmaite funkcje: redukuje lęk, motywuje do działania, stymuluje aktywność i kreatywność. Działa, jako czynnik porządkujący relacje czasowe, odgrywając je w naturalny sposób.²¹

Muzykoterapia oddziałuje wielorako. Przede wszystkim umożliwia terapeutę nawiązanie za pośrednictwem muzyki bliskiego kontaktu z pacjentem. Pozwala na dotarcie do jego uczuć. Dzięki zastosowaniu muzyki, mogą być one ujawnione i przepracowane w procesie terapeutycznym.²²

Ponieważ muzyka silnie oddziałuje na ludzkie emocje, dlatego może być wykorzystywana, jako środek przeciwdziałania emocjom ujemnym, a także wspomagać te dodatnie. Wywierają korzystny wpływ na samopoczucie, stan zdrowia oraz kontakty społeczne z otoczeniem.²³

Innym rodzajem arteterapii jest plastykoterapia. Działalność plastyczna rozwija inteligencję, usprawnia percepcję. Podczas zajęć plastycznych dzieci nabywają wiele nowych

¹⁷ E. Konieczna, *Arteterapia ...*, op. cit., s. 43.

¹⁸ **Ibidem**, s. 44.

¹⁹ H. Sobińska, *Elementy muzykoterapii*, W: „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2007, nr 3, s. 35.

²⁰ *Ibidem*, s. 5.

²¹ E. Marek, *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, W: M. Knapik, W. Sacher (red.), *Sztuka ...*, op. cit., s. 115.

²² M. Efinowicz, *Muzyka w terapii*, W: „*Arka*” 2002, nr 39, s. 33.

²³ B. Piotrowska, *Muzykoterapia*, op. cit., s. 13.

umiejętności i rozwijają wrażliwość plastyczną. Przyczynia się to, do zmiany nie chcianych zachowań. Prowadzi do większej otwartości, pogłębienia zaufania wobec innych ludzi oraz zmniejsza niskie poczucie własnej wartości. Udział w tworzeniu spełnia również rolę kompensacyjną. Dzięki niej dziecko może przenieść się w świat marzeń.²⁴

Podczas zabawy pacjenci zapominają o swoich kłopotach, nawiązują kontakty z rówieśnikami, przyjaźnie. Dziecko dzięki pracy w grupie uśmiecha się, pobudza swoją wyobraźnię.²⁵

W trakcie zajęć plastycznych, które są ukierunkowane na rozwój i ćwiczenie małej motoryki, tj. sprawności dłoni oraz palców, dzieci przygotowują się do nauki pisania. Malowanie palcami, kredą czy węglem na dużych płaszczyznach i stopniowe przechodzenie do umiejętności posługiwania się kredą, ołówkiem, to podstawowe ćwiczenia dla wypracowania gotowości do nauki pisania.²⁶

Podczas zajęć plastycznych dziecko stara się przeżywać emocje i wrażenia estetyczne, sensoryczne, aby utrzymać równowagę psychiczną. Wprowadzenie nowych technik plastycznych wiąże się z poznawaniem różnych materiałów, takich jak: gips, guma, wosk, węgiel, kamyki, plastelina, papier. Zajęcia plastyczne w twórczy sposób zagospodarowują czas wolny.²⁷

Obserwacja wytworów plastycznych dzieci może wiele powiedzieć nam o stanie emocjonalnym oraz poziomie rozwoju.²⁸

Zajęcia plastyczne mają sprzyjać wielostronnemu rozwojowi osobowości dzieci, rozbudzać i rozwijać zainteresowania, zdolności plastyczne, a także wypracować nawyk obcowania ze sztuką poprzez częsty z nią kontakt. Mają być przede wszystkim terapią, która pomaga dzieciom pokonywać lęki i kompleksy. Ma także rozładować napięcia emocjonalne, które blokują procesy konieczne w poznawaniu otaczającego świata oraz utrudniają prawidłowe w nim funkcjonowanie.²⁹

Albowiem taki klimat umożliwia dzieciom ekspresję ich stanów emocjonalnych i rozładowywanie napięć. Pomaga w wyrażaniu ich myśli oraz pragnień. Ułatwia wgląd w samego siebie, a także czyni ich otwartymi na kontakty z innymi. Poczucie akceptacji i szacunku wyzwala w nich przekonanie, że mogą swobodnie oraz bezpiecznie ujawniać swoje

²⁴ K. Włodarczyk, *Terapia przez sztukę*, W: „*Życie Szkoły*” 2003, nr 6, s. 359.

²⁵ M. Chęcińska, *Plastyka leczy, uczy, wychowuje*, W: „*Plastyka i Wychowanie*” 1996, nr 3, s. 30.

²⁶ *Ibidem*, s. 30.

²⁷ *Ibidem*, s. 31.

²⁸ *Ibidem*, s. 31.

²⁹ A. Lech, *Terapia plastyką*, W: „*Nowe w Szkole*” 2004, nr 4, s. 11.

uczucia i całą swą osobowość bez obawy o krytykę, co sprzyja rozwojowi inwencji twórczej i poczuciu własnej wartości.³⁰

Dzieci poznają sztukę przede wszystkim przez działanie. Przedstawiają zjawiska przyrodnicze, wyrażają nastroje związane z porami roku, stany emocjonalne za pomocą znanych i lubianych, różnych technik i środków plastycznych. Korzystnie wpływa na rozwój ich osobowości. Jest motywacją do dalszej twórczej działalności, która jest wielką przygodą kończącą się zawsze sukcesem i radością. Sprzyjające efekty oddziaływań terapeutycznych poprzez plastykę są owocem długotrwałej i niełatwej pracy nauczycieli, a przede wszystkim dzieci.³¹

Terapia sztuką, jako odrębna dyscyplina bierze swój początek w psychoanalizie. W terapii tej wykorzystywane są: malowanie pastelami, malarstwo pędzlem lub palcami, rysunek. Rzadziej lepienie w glinie lub plastelinie, rzeźba, tkanina artystyczna, collage i inne. Technika artystyczna sama w sobie ma istotne znaczenie. Wybranie określonej metody twórczej może być pierwszą wskazówką do rozwikłania problemu dziecka. Bujny obraz namalowany przy użyciu wielu farb ma zupełnie inne znaczenie od łagodnego szkicu ołówkiem. Na tym etapie mogą być wyciągane pierwsze wnioski na temat emocjonalności dziecka i sposobu, w jaki postrzega samo siebie. Podczas zajęć zadaniem nauczyciela-terapeuty jest zmobilizowanie uczestników do coraz pełniejszego wyrażania siebie samych. Skłania on dzieci do dzielenia się radością tworzenia, opisywania swych uczuć i emocji oraz interpretacji stworzonego w ten sposób dzieła.³²

Inną dość częstą metodą wykorzystywaną wśród dzieci jest biblioterapia. Polega ona na zastosowaniu książki, a w szczególności bajki, jako środka oddziaływania terapeutycznego. Działa na aktualny stan psychiczny dziecka, przeciwdziałając występowaniu emocjom negatywnym i wzbudza takie emocje, które spełniają pozytywną funkcję regulacyjną, taką jak: radość, rozweselenie, nadzieję oraz wiarę we własne siły.³³

Takim utworem jest bajka terapeutyczna skierowana do dzieci, przeważnie w wieku od czterech do dziewięciu lat, w którym świat widziany jest z punktu widzenia dziecka.³⁴

³⁰ Ibidem, s. 12.

³¹ Ibidem, s. 13.

³² E. Marek, Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą, W: M. Knapik, W. Sacher (red.), *Sztuka ...*, op. cit., s. 106.

³³ Z. Skorny, Biblioterapia, W: *Akademia Muzyczna im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu*, Wrocław 1990, s. 33.

³⁴ Ibidem, s. 153.

Utwory takie ujawniają oraz uświadamiają dziecku jego emocje. Uczą zrozumienia związków przyczynowych, a także radzenia sobie z trudnymi okolicznościami, wzmacniając siły wewnętrzne dziecka, dając mu klucz do wyjaśniania trudnego zadania.³⁵

Bajka jest utworem, który kształtuje oraz rozwija osobowość dziecka. Przez pryzmat bajki poznaje, jak funkcjonuje świat, przemieszcza się w inne otoczenie i okresy historyczne. Zapoznaje się z wartością istnienia oraz z celami, do których kroczy człowiek. Uczy się reguł postępowania, poznaje zasady moralne i zachowania, które są nagradzane i karane. Bajki, ukazując jakąś część teraźniejszości, inspirują do jej poznawania. Jedną z najważniejszych funkcji bajek jest rozwijanie wyobraźni. Dziecko uczy się rozróżniać fikcję od rzeczywistości. Poprzez bajkę dziecko prezentuje samego siebie, naśladuje bohatera, zatrzymuje jego wzorce moralne oraz metody działania i myślenia. Zachwyca się bohaterem bajkowym, chce być taki, jak on: piękny, odważny, dobry. Dziecko ujawnia swoją tożsamość: kim jest? oraz kim chce być?³⁶

Utwór taki wpływa na uczucia odbiorcy, zaciekawia go, wzrusza i raduje dobrym zakończeniem.³⁷

Dzieci poszukują w bajkach nowych doświadczeń, które pozwolą im lepiej zrozumieć oraz opanować otwierający się dla nich świat przeżyć ludzkich. Słuchając bajek, dziecko utożsamia się z jej postaciami, a przede wszystkim z postacią głównego bohatera, przyjmując jego wzorce moralne, sposoby myślenia oraz działania. Ta identyfikacja powoduje, że dziecko angażuje się silnie uczuciowo we wszystkie zdarzenia. Wchodzi w świat literackiej fikcji, przeżywając wzruszenia odpowiednie do zdarzeń zachodzących w tym świecie.³⁸

Cechą charakterystyczną bajek jest ich magiczna rzeczywistość widziana oczami dziecka. Bajki rozwijają oraz kształtują osobowość dziecka. Poprzez bajkę dziecko kreuje samo siebie. Pobudza do emocjonalnego wczuwania się w uczucia, jakich doświadczają bohaterowie, uwrażliwia na los ludzi i zwierząt.³⁹

Pozytywny, terapeutyczny wpływ książki, sięga w głąb psychiki i kształtuje ją. Książki czynią swych czytelników bogatszymi wewnątrznie, rozszerzają świat ich uczuć, rozładowują wszelkie napięcia emocjonalne, wprowadzają w stan spokoju.⁴⁰

³⁵ M. Molicka, *Możliwości wspomaganie rozwoju w świetle badań empirycznych*, W: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju*, Bydgoszcz 1997, s. 420.

³⁶ M. Molicka, *Bajki terapeutyczne*, Poznań 1999, s. 24-25.

³⁷ O. Chmielewska, *Biblioterapia*, W: „*Życie Szkoły*” 2005, nr 10, s. 30.

³⁸ *Ibidem*, s. 30.

³⁹ *Ibidem*, s. 31.

⁴⁰ *Ibidem*, s. 31.

Lektura może spowodować poprawę nastroju, obniżyć niepokój i napięcia emocjonalne, odwrócić uwagę od traumatycznych sytuacji.⁴¹

Bajka ma duży wpływ na wychowanie. Dziecko znajduje w niej odpowiedzi oraz rozwiązania trapiących je problemów. Nie podsuwa ona gotowych rad. Pozwala natomiast samodzielnie ocenić sytuację, postawy bohaterów, odnaleźć przyczyny i skutki oraz wyciągnąć wnioski.⁴²

Można wyróżnić kilka rodzajów bajek terapeutycznych: relaksacyjną, psychoedukacyjną oraz psychoterapeutyczną.⁴³

Bajka relaksacyjna jest podstawową oraz najprostszą bajką, która wprowadza dziecko w stan wypoczynku korzystny dla psychiki. Akcja toczy się w miejscu ciekawym, przyjaznym, spokojnym, bezpiecznym, wskazującym interesujące przygody, takim jak: las, łąka, ogród obok domu, plaża nad morzem, jeziorem, w górach, itp. Bohaterem jest dziecko albo para dzieci, osoba z bajki lub zwierzątko, z którym można się upodobniać. Bohater przechadza się wśród krajobrazu, zachwyca się nim, aż w końcu dochodzi do miejsca wypoczynku, gdzie relaksuje się z dużą przyjemnością, a później wraca do domu. Taka bajka powinna potrwać od trzech do siedmiu minut.⁴⁴

Kolejną bajką jest bajka psychoedukacyjna, której głównym celem jest użycie zmian w postępowaniu dziecka, czyli zwiększenie ewentualnego repertuaru zachowań. Bohater bajki ma dylemat zbliżony do tego, którego doznaje dziecko. Zdobywa ono doświadczenie poprzez świat baśniowy, gdzie uczy się z jakich wzorów zachowań trzeba skorzystać oraz co należy zrobić, aby zwiększyć swoją samoświadomość, która sprzyja uczeniu się postępowania w trudnej sytuacji.⁴⁵

Powinny mówić o uczuciach, jakie wyzwalają określone warunki. Muszą rozwijać świadomość emocjonalną dzieci tak, aby mogły one rozpoznawać oraz definiować emocje. Powinny także sprzyjać pojmowaniu ich wpływu, które wywołują określone przyczyny oraz efekty w postaci doznawanych objawów. Należy uczyć ich optymizmu, rozwijać zrozumienie, a także dawać wsparcie poprzez zwracanie uwagi, na czym polega przyjaźń i dobre relacje z innymi.⁴⁶

⁴¹ E. Marek, *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, W: M. Knapik, W. Sacher (red.), *Sztuka ...*, op. cit., s. 108.

⁴² D. Kamysz-Figa, *Bajka w życiu współczesnego dziecka*, W: „*Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*” 2004, nr 10, s. 47.

⁴³ M. Molicka, *Bajkoteria. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002, s. 153.

⁴⁴ *Ibidem*, s. 273.

⁴⁵ *Ibidem*, s. 161.

⁴⁶ *Ibidem*, s. 161.

Bajki psychoterapeutyczne w stosunku od poprzednich: relaksacyjnych czy psychoedukacyjnych są dłuższe. Mają powiększoną fabułę, ponieważ na podstawie rozgrywających się w nich wydarzeniach można nie tylko wykorzystać wszystkie założenia teoretyczne, jakie powinny kryć się w ich konstrukcji, ale przede wszystkim usprawnić wystąpienie mechanizmu naśladownictwa, utożsamiania się oraz przewarunkowania. W tych utworach, podobnie jak w bajkach poprzednich, zawarta jest inna metoda myślenia i przez to różne odczuwanie sytuacji lękotwórczych.⁴⁷

Taka bajka ma na celu dowartościowywać dziecko i zaspokajać jego potrzeby. Ma też zapewnić wsparcie poprzez wyrozumiałość, akceptację, tworzenie pozytywnych emocji, przyjaźni, nadziei, jaką upewniają bajkowe postacie, a także przekazać odpowiednią wiedzę o sytuacji lękotwórczej i pokazać sposoby radzenia sobie. Mają one za cel obniżyć lęk. Spełnianie tych zadań dokonuje się w dziecku. To ono po wysłuchaniu jej albo ją przyjmie, albo odrzuci.⁴⁸

Dziecięce opowiadania potrafią pomóc, zapobiegać i zaopatrzyć je w odpowiednie argumenty, dać wzory do naśladowania, a także przygotować je do przeżywania trudnych sytuacji, jak np.: pierwsze dni w przedszkolu. Mogą też one pomóc dzieciom, które przeżyły lęk i noszą go w sobie. Wówczas dziecko czytając taką bajkę, która odnosi się do jego lęku, doświadcza go ponownie, przepracowuje, nadaje mu właściwe znaczenie, rozumie źródło swoich przeżyć, potem je poprawia, a następnie występuje oczyszczenie. Negatywne emocje zostają wyrzucone, przestają nawarstwiać się i zostają uświadomione.⁴⁹

Bibliografia

Pozycja zwarte

1. Akademia Muzyczna im. K. Lipińskiego we Wrocławiu, Arteterapia, Wrocławska Drukarnia Naukowa, Wrocław 1990.
2. Bałachowicz J., Kowalskiej A., *Wczesna edukacja dziecka. Stan obecny- perspektywy- potrzeby*, WSP TWP, Warszawa 2006.
3. Kaja B. (red.), *Wspomaganie rozwoju*, WSP w Bydgoszczy, Bydgoszcz 1997.

⁴⁷ Ibidem, s. 170.

⁴⁸ Ibidem, s. 170-171.

⁴⁹ Ibidem, s. 175.

4. Knapik M., Sacher W. (red.), *Sztuka w edukacji i terapii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2004.
5. Konieczna E., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006.
6. Molicka M., *Bajki terapeutyczne*, "Media Rodzina", Poznań 1999.
7. Molicka M., *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*", Media Rodzina", Poznań 2002.
8. Piotrowska B., *Muzykoterapia*, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 1998.

Czasopisma

1. Biedrzycka A., Muzykoterapia jako jedna z metod rozładowania napięć emocjonalnych, W: „*Wychowanie na co Dzień*” 2004, nr 7/8, s. I.
2. Colonna – Kasjan D., Zastosowanie muzykoterapii w procesie edukacji i wychowania dzieci z zaburzeniami na tle emocjonalnym na podstawie własnych badań i doświadczeń, W: S. Sidorowicz, P. Cylulko (red.), *Muzykoterapia w agresji, lęku i cierpieniu*, *Zeszyt Naukowy nr 76*.
3. Chęcińska M., Plastyka leczy, uczy, wychowuje, W: „*Plastyka i Wychowanie*” 1996, nr 3.
4. Chmielewska O., Biblioterapia, W: „*Życie Szkoły*” 2005, nr 10.
5. Efinowicz M., Muzyka w terapii, W: „*Arka*” 2002, nr 39.
6. Lech A., Terapia plastyką, W: „*Nowe w Szkole*” 2004, nr 4.
7. Małecka-Myślik M., Muzykoterapia: cele, zasady, formy-krótki szkic, W: „*Auxilium Socjale*” 2002, nr 1.
8. Marek E., Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą, W: M. Knapik, W. Kamysz-Figa D., *Bajka w życiu współczesnego dziecka*, W: „*Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*” 2004, nr 10.
9. Sobińska H., Elementy muzykoterapii, W: „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2007, nr 3, s. 35.
10. Włodarczyk K., Terapia przez sztukę, W: „*Życie Szkoły*” 2003, nr 6.