

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

Dziecku, 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. Złoszczący 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 rozżłoszczona 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.

Rozmowa i zabawa

Bajkoterapia to nie tylko czytanie i słuchanie bajek – to także to, co dzieje się później. **Bardzo ważna jest rozmowa. Jeśli dziecko 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, 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.**