



MARIA MOLICKA

terapinēs pasakos

Knyga skirta vaikams, tėvams,
pedagogams, psihoterapeutams





MARIA MOLICKA

terapinės pasakos

Iš lenkų kalbos vertė *Halina Kobeckaitė*

Iliustravo Gintarė Lučiūnaitė



Vilnius, 2024

Versta iš:

Maria Molicka

Bajki terapeutyczne dla dzieci

Media Rodzina, Poland, 1999.

This edition is published by arrangement
with Media Rodzina Sp. z o.o. Poland.

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų

informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

Copyright © by Maria Molicka

© Vertimas į lietuvių kalbą, Halina Kobeckaitė, 2007

© Iliustracijos, Gintarė Lučiūnaitė, 2024

© Viršelis, Gintarė Lučiūnaitė, 2024

© Leidykla VAGA, 2024

ISBN 978-5-415-02768-2

TURINYS



Pratarmė | 7

Vaikų baimės | 11

Stebuklinių pasakų samprata | 21

Mikutis darželyje | 37

Pasiklydęs spinduliukas | 57

Zuzutė-Bututė | 70

Linksmasis Pufutis | 78

Lapiukas Smaližiukas | 87

Prieblandos draugai | 94

Ufutis | 105

Mėnulio namelis | 127

Mergaitė iš paveikslėlio | 140

Veidrodis | 159

Perlas | 183



PRATARMĖ

Įėjusį, pirmiausia į terapeutų, tėvų ir vaikų, rankas atiduodu knygą, kuri turėtų padėti išsklaidyti vaikystės baubus ir išspręsti vaikui kylančias problemas.

Bręstančio vaiko pasaulis – tai nenutrūkstanti įvykių, į kuriuos reaguojama, grandinė. Situacijos ir įvykiai dažnai palieka skaudžių įspūdžių, trikdančių asmenybės raidą. Vaikų patiriamos baimės kartais virsta košmarais ir gali palikti neišdildomą pėdsaką.

Pasakos – vaikui artimiausi kūriniai, kuriuose realus pasaulis pinasi su išgalvotu ir kuria jam suprantamą tikrovę. Jose vaikas susipažįsta su nerimą keliančiomis situacijomis ir randa puikių pavyzdžių, kaip spręsti problemas. Pasakų pasaulyje galima sutikti draugų, patirti įvairių nuotykių, ir svarbiausia – jos gali padėti atsikratyti baimių. Pasitelkus pasakas galima maloniai ir džiugiai įveikti emociškai sunkias situacijas.

Žmogus geba kurti pats save. Vertindami baimes, šią akivaizdžią tiesą dažnai pamirštame. Sunkumų, kuriuos sukelia nesėkmės ir vidinis nerimas, priežasčių esame linkę ieškoti kituose asmenyse, įvykiuose ar net kaltinti neva pikta lemtį. Baimė kartais atrodo kaip paslaptingas reiškinys, kuris netikėtai mus užklumpa ir žlugdo. O juk mūsų, ypač vaikų, gyvenimas priklauso nuo to, *kaip* ir *ką* galvojame apie pasaulį.

Šia mintimi ir vadovavausi rašydama knygą TERAPINĖS PASAKOS. Mes galime išmokyti vaikus išvengti nerimo. Tiesiog sunkiomis akimirkomis reikia sau padėti ir į baimę pažvelgti *kitaip*. *Pažvelgti kitaip* – reiškia ne pasiduoti panikai, baimei, sukeliančiai neveltį, pasyvumą ar chaotiškus veiksmus, o elgtis taip, kad išliktume ramūs.

TERAPINĖS PASAKOS moko be baimės pažvelgti į savo problemas ir padėti sau, kai sunku.

Stebuklingas pasakų pasaulis leidžia pakeisti įvykius, „atkerėti“ juos, susieti priežastis su pasekmėmis, t. y. su baimės apraiškomis. Įvardijus veiksnius, lemiančius paslaptinius, niūrius ir sukrečiančius įvykius, jų galia sukelti baimę sumažėja. Pasakos moko vaikus pozityviai vertinti baimę sukeliančias situacijas. Jose taip pat veikia kiti psichologiniai mechanizmai, didinantys atsparumą baimei arba mažinantys jos mastą.

Psichoterapeutams ir tėvams ši knyga suteiks žinių apie baimes, jas sukeliančias priežastis bei būdus, kaip su jomis kovoti ir net visai atsikratyti. Naudodamasis knygoje išdėstytais schemomis, kiekvienas tėvas, mama ar terapeutas galės pats sugalvoti terapines fabulas, kurios būtų priešingos su baimę sukeliančiomis situacijomis. Taip keliančios nerimą paslaptingosios baimės netektų galios ir virstų paprastomis situacijomis, iš kurių vaikas sugebėtų rasti išeitį. Atlikus eksperimentus su ligoninėse

gulinčiais vaikais, buvo įrodyta, kad *terapinės pasakos* vaikų baimes sumažina. Norintiems apie tai sužinoti daugiau siūlau perskaityti knygą „Terapinės pasakos kaip baimės mažinimo priemonė hospitalizuotiems vaikams“.

Knyga, kurią perskaityti ir taikyti jus raginu, gali padėti išvengti baimių, kylančių vaikui atsidūrus nepažįstamose situacijose. Ji skirta visiems vaikams, bet bus ypač naudinga itin jautriems mažyliams.

Knygą sudaro trys dalys. Pirmojoje ir antrojoje gvildinau su baime susijusias teorines problemas: apibūdinau baimės sąvoką ir baimę sukeliančius veiksnius. Toliau aptariau pasakos vaidmenį mažinant baimę. Aprašiau ir *terapines pasakas* – jų specifiką, pastoviuosius elementus, poveikio mechanizmą. Trečiojoje dalyje Jūsų ir vaikų teismui pateikiau pačias pasakas. Jos turėtų padėti atsikratyti ar bent sumažinti šias baimes:

baimę būti paliktam

(MIKUTIS DARŽELYJE),

baimę pasiklysti

(PASIKLYDĖS SPINDULIUOKAS),

baimę būti atskirtam nuo motinos

(ZUZUTĖ-BUTUTĖ),

baimę prarasti kūno kontrolę

(LINKSMASIS PUFUTIS),

baimę būti pajuoktam, sukompromituotam

(LAPIUKAS SMALIŽIUKAS),

tamsos baimę

(PRIEBLANDOS DRAUGAI),

ligoninės, skausmo, kūno sužalojimo baimę

(UFUTIS),

konfliktų šeimoje baimę

(MĒNULIO NAMELIS),

mokyklos grupuočių baimę

(MERGAITĖ IŠ PAVEIKSLĒLIO),

mirties baimę

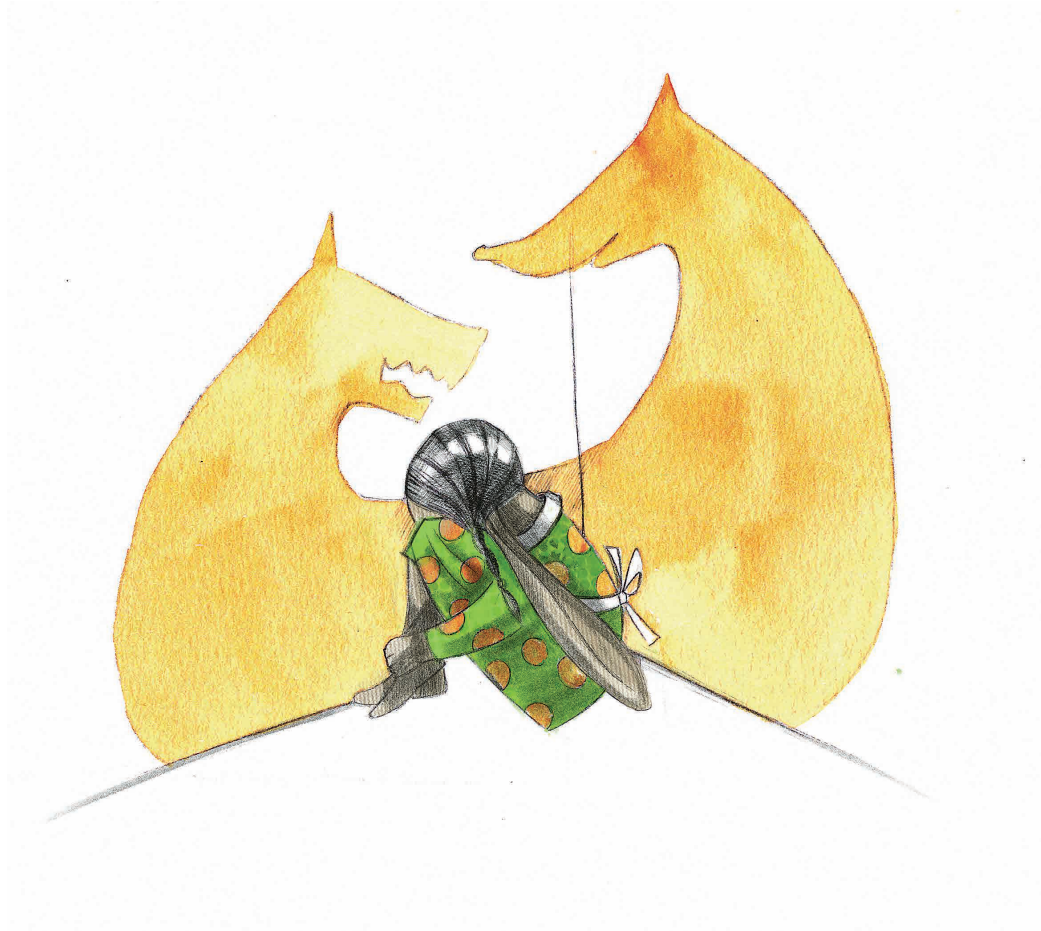
(VEIDRODIS),

operacijos baimę

(PERLAS).

Viliuosi, kad pasakos vaikams patiks ir išmokys juos *kitaip vertinti* baimę sukeliančias aplinkybes. O visiems suaugusiesiems, kurie neabejingi vaikų rūpesčiams ir būgštavimams, padės suprasti mažųjų problemas.

AUTORĖ



VAIKŲ BAIMĖS

Mintimis grįždami į vaikystę, dažnai prisimename, kokių nemalonių jausmų mums sukeldavo svetimi žmonės, kuriuos įtardavome noru mus pagrobtį, arba situacijos, kai įsivaizduodavome, kad laukiniai žvėrys, ištrūkę iš zoologijos sodo ar atlėkę iš miškų, taikosi mus sudraskyti. Beveik kiekvienas suaugęs žmogus savo atmintyje turi tokių iracionalių įsivaizdavimų, anuomet kėlusią nerimą.

Šiandien vaikai taip pat bijo pikto burtininko, nepažįstamo šuns ar vaiduoklių, nuo kurių nepavyktų pasprukti – jie užpultų ir suplėšytų į skutus. Tamsa, audra, pabaisos, dvasios – tik maža dalis dalykų, sukeliančių vaikams nerimą. Jei nerimas labai stiprus, jis gali sumažinti arba padidinti mažylio aktyvumą. „Paveiktas“, „nugalėtas“ baimės vaikas tampa pasyvus, apatiškas arba pernelyg susijaudinęs, išsiblaškęs. Nei viena, nei kita būseną nepadedą įveikti sudėtingos situacijos. Ko nors baiminantis mažėja

protiniai gebėjimai, tampa sunku susikaupti. Sutelkę dėmesį į nemalonus veiksnius, vaikai ima blogiau elgtis, mokykloje gauna prastesnius pažymius.

Kalbėdami apie baimę, turime apibrėžti dvi sąvokas, kurios dažnai vartojamos sinonimiškai – *išgąstis* ir *baimė*. *Išgąstis* – tai įgimta reakcija, padedanti prisitaikyti prie besikeičiančios ir grėsmingos aplinkos. Jau kūdikis išgąščiu reaguoja į stiprų garsą ar skausmą ir balsu praneša savo emocijas. Vėliau išgąščiu imama reaguoti į neutralius veiksnius, situacijas, žodžius, lydinčius pirminius stimulus (tokius kaip stiprūs garsai, skausmas, pusiausvyros sutrikimai ir pan.). Galime tvirtinti, kad išgąstis lydi mus nuo pirmųjų iki paskutinių dienų. Tolydžio kaupdami žinias, nustojame reaguoti į veiksnius arba situacijas, kėlusius nerimą vaikystėje. Tačiau atsiranda naujų emocinę įtampą žadinančių veiksnių. Įgyta patirtis dažniausiai sumažina,

o kartais ir visai nuslopina išgąstį, bet neigiamos emocijos niekada visiškai neišnyksta.

Išgąstis yra reakcija į išorinius veiksmus ir vidinį dirgiklį – skausmą. *Baimė* atsiranda tada, kai įsivaizduojame grėsmes. Ji susijusi su vidiniu procesu, kurio paskirtis – apsaugoti nuo potencialaus pavojaus.

Baimė ir išgąstis susaistyti vidiniais ryšiais; baimė išauga iš išgąščio. Vadinas, išgąstis yra pirminis, o iš jo atsiradusi baimė ilgainiui tampa vis labiau nepriklausoma. Tokia baimė atsiranda vaikui bręstant, kai atmintyje iškyla patirto išgąščio situacijos.

Pirmoji baimės fazė – *atkuriamoji baimė*, t. y. tokia, kuri kyla kaip numanoma grėsmė, sukėlusiai vaikui išgąstį anksčiau. Šios rūšies baimė susijusi su ankstesnėmis situacijomis. Baimė, kurią sąlyginai galima vadinti *įsivaizduojama baimė* ir kuri susijusi su greitai besivystančia vaiko vaizduote, atsiranda vėliau. Vaizduote vaikas kuria savo *baimių pasaulį*. Augančio vaiko baimės rodo dinamišką protinės veiklos raidą. Vaizduotės, mąstymo ir emocijų raidai įtaką daro kalbos įgūdžių atsiradimas. Vaikai ima įsivaizduoti įvairias baidyklės, neįprastos situacijos, kurios dažnai ir sukelia baimę. Labiau išsivysčiusio intelekto ir lakesnės vaizduotės mažyliai susikuria daugiau baisenybių negu jų bendraamžiai. O vaikai su protine negalia dažniau patiria *atkuriamąsias baimes*, kurios remiasi negatyvia vaiko patirtimi. *Įsivaizduojamos*

baimės – besivystančios vaiko vaizduotės padariniai. Šios baimės gali stiprėti „užburto rato“ principu ir sukelti sutrikimų. Vėliau aptarsime situacijas, kurios skatina baimių atsiradimą.

Ar tik *atkuriamosios* ir *išgalvotosios* baimės taip glaudžiai susijusios su vaiko bendra ir psichine raida, su jo patirtimi? Ne. Dar viena svarbi baimių, kurias išgyvena vaikai, rūšis susijusi su jų poreikių nepatenkinimu. Šiuo atveju baiminimasis sukelia skausmingas stokos pojūtis. Tiek psichinių, tiek fiziologinių poreikių (pvz., alkio) nepatenkinimas sukelia staigių negatyvių emocijų reakcijų, kurios ateityje gali kartotis. Vaikų raidai labai svarbūs ne tik fiziologiniai, bet ir emociniai poreikiai (meilė, saugumas, pripažinimas, priklausymas).

Daug rašyta apie protinės ir emocinės raidos sutrikimus, kurie būdingi vaikams, sergantiems *našlaičio liga* (tai vaikai, kurie prarado emocinį ryšį su motina). Šie sutrikimai lemia raidos atsilikimą, kartais net psichinę negalią ir galybę emocijų neadekvatumų, kurie sutrikdo socializacijos procesą.

Kita baimių rūšis yra susijusi su asmens įvaizdžiu. Palyginti su anksčiau minėtomis baimėmis, ši pasireiškia vėliausiai. Įvaizdį formuoja vaizduotė, troškimai ir viltys, kurias puoselėja pats žmogus. Šią asmenybės dalį formuoja išorinė informacija, vertinimai ir santykiai su kitais žmonėmis. Vaikystėje mūsų įvaizdį dažniau-

siai formuoja tėvai ir mokytojai. Nemažai įtakos turi ir veiklos rezultatai. Kartu su įvaizdžiu formuojasi savęs vertinimas, siekiai ir troškimai. Vaikystėje šios struktūros yra nepastovios ir nestabilios, ypač lengvai pasiduodančios aplinkos įtakai. Intensyviausiai formuojasi 6–12 metų vaikų įvaizdis. Šio amžiaus vaikai vadovaujami aplinkos kriterijais, jaučia pozityvaus mąstymo apie save poreikį, įtakos ir pasiekimų poreikį. Baiminimasis būti atstumtam, išjuoktam ar patirti nesėkmę sukelia menkavertiškumo jausmą, kuris lemia baimės reakcijų atsiradimą. Baimių atsiradimą skatina nepakankamas savęs vertinimas, kuris formuojasi nuolat gaudant neigiamą informaciją apie save arba dėl nesėkmingos veiklos. Todėl vaiko kritikavimas, atstūmimas ir nuolatinis jo pavadavimas (įteigiant, kad jis pats nieko nesugeba atlikti) sukelia baimes, kurios vaikui bręstant tik stiprėja.

Bet ar baimę turime nagrinėti tik kaip neigiamą reiškinį? Kada baimė nekelia jokio pavojaus? Baimės yra vystymosi dėsningumas, būdingas kiekvienam vaikui.

Baimė vaiko brandai pavojinga tada, kai patiriama labai intensyviai ir kai ją lydi stiprios somatinės reakcijos, tokios kaip padidėjęs prakaitavimas, blyškumas, drebulys, širdies veiklos sulėtėjimas ar paspartėjimas ir pan. Pavojus kyla ir tada, kai vaikas visą savo dėmesį sutelkia į kylančias baimes: jis negali atsipalaiduoti ir skirti dėmesio užduotims ar žaidimams.

Baimė laikoma patologine, kai reakcija nėra adekvati dirgikliui, t. y. tada, kai reakciją sukelia vos truputį stipresnis nei paprastai veiksnyss arba visai paprasta situacija.

Iki šiol daugiausia dėmesio skyrėme toms reakcijoms į baimę, kurios parengia individą tikėtinai grėsmingai situacijai. Tačiau kartais baimė ima dominuoti ir tampa vaiko būdo savybe. Jeigu taip atsitinka, tai labai komplikuoja vaiko funkcionavimą aplinkoje ir siejasi su dažniais, subjektyviais, nemaloniais baimės potyriais. Toks vaikas į aplinką žiūri su nepasitikėjimu, pasaulis jam atrodo grėsmingas vien dėl to, kad jame slypi nesėkmės galimybė. Tokie vaikai nepasitiki savimi, nevertina savo gebėjimų, todėl atsisako ko nors imtis.

Reikėtų priminti, kad baiminimasis – tai brandos proceso dalis, o negalavimu jis tampa tada, kai ima dominuoti ir komplikuoja vaiko gyvenimą. Vis dėlto nedera baimių nagrinėti vien neigiamu aspektu – juk jos moko visuomeninio elgesio, atkreipia dėmesį į tai, kas atsitinka kitiems žmonėms ir ką jie išgyvena. Baiminimasis veikia ir pozityviai – padeda sutelkti pastangas, skatina įveikti sunkumus. Jeigu vaikas tokius išbandymus išlaiko, jo pasitikėjimas savo jėgomis ir galimybėmis didėja.

Baimė yra būtina normaliam žmogaus funkcionavimui. Ji parengia grėsmingoms situacijoms, o patologija tampa tik tada, kai trikdo veiklą ir deformuoja asmenybę. Jausdamas

baimę, vaikas įvairiais būdais mėgina sau padėti ir susikuria priimtina kovos su ja būdą. Skirtingos baimės rūšys skatina kurti skirtingas pagalbos sau strategijas. Įveikti *įsivaizduojamas baimes* padeda racionalus situacijos įvertinimas. Vaikas stengiasi garsiai išaiškinti esamą situaciją pats sau arba kartoja su baimė susijusius sąmojus. Jis susigalvoja įvairiausių argumentų derybose su savimi arba ieško jų pokalbiuose su kitais. Kai baimę sukelia nepatenkintas meilės, saugumo ar pripažinimo poreikis, vaikas dažnai mėgina atsikratyti baimės fantazuodamas, bėgdamas į išsigalvotą, trokštamą pasaulį, kuriame jo poreikiai būtų patenkinti. Taip pat jis gali bėgti nuo tikrovės ir formuoti savo asmenybę taip, kad kiti patikėtų, jog jis – išskirtinis. Tik vėliau, kai melas išaiškėja, kai prasimanymai sprogsta kaip muilo burbulas, vaikai pasijunta apgauti, supyksta ir atsitraukia nuo melagiuko. Kartais, kai baimė ypač stipri, gali atsirasti regresijos, projekcijos, atsiribojimo ar pasitraukimo į ligą požymiai. Apie šiuos psichologinės gynybos būdus ne kartą buvo rašyta specialiojoje literatūroje.

Jau buvo minėta, kad baimė sukelia chaosą arba stabdo veiklą. Ji gali sukelti ir agresiją kaip reakciją į įtampą. Baimė kyla iš vidaus, dažniausiai kaip prisiminimas apie ankstesnius nemalonius įvykius (*atkuriamosios baimės*), arba kaip jų įsivaizdavimas (*įsivaizduojamos baimės*). Kitas baimių šaltinis – nepatenkinti

poreikiai. Baimės jausmas pasireiškia su fiziologiniu komponentu, kurį lydi didžiulis psichinio diskomforto pojūtis.

Prie somatinių reakcijų į baimę galima priskirti burnos džiūvimą ar padidėjusį seilėtekį, peristaltiką, viduriavimą, vidurių užkietėjimą, padažnėjusį kvėpavimą, širdies plakimą, pulsą, odos paraudimą ar pablyškimą, vyzdžių išsiplėtimą, prakaitavimo padidėjimą, šlapinimosi padažnėjimą, padidėjusią raumenų įtampą, padidėjusį ar sumažėjusį aktyvumą, rankų virpėjimą, mikčiojimą, užsikirtimą, judesių ir kalbos stereotipus, nykščio čiulpimą, nagų graužimą, susierzinimą, emocinį prieraišumą, naktines baimes, grėsmės jausmą ir bendrą nerimą.

Baimę vaikui gali sukelti ir objektai, ir situacijos. Priklausomai nuo to, kaip vaikas suvokia baimės veiksnius, jis imasi atitinkamų kovos su ja būdų. Kartais, verčiamas įkyraus baiminimosi, jis imasi konkrečių veiksmų, pvz., dažnai plauna rankas arba apeina tarpus tarp šaligatvio plytelių. Taip apsisaugoma nuo nerimo, kuris trumpam tarytum dingsta, bet netrukus grįžta ir vėl verčia griebtis tų pačių iracionalių veiksmų. Tokia baimė gali būti susijusi ir su tam tikrais asmenimis, galinčiais sukelti kaltės jausmą ir bausmės laukimą. Taip pat baimė gali keisti vietą, t. y. kai jos suvokimas pernelyg skausmingas, ji gali būti perkeliama į kitą, saugų veiksnį ar situaciją. Baimė gali būti perkeliama ir tada, kai suaugusieji neigia baiminimosi priežastis.

Pavyzdžiui, situacija ligoninėje. Vaikas bijo adatos dūrio, verkia. Seselės ir gydytojai tikina, kad jam visiškai neskaudėsia, ir bando įteigti mažajam pacientui, kad jis nebijąs. Jie neigia vaiko patiriamas emocijas, tuomet ir vaikas dažnai ima jas neigti – sako nebijąs, kad procedūra esanti visai neskausminga. Neigimo mechanizmas gali suardyti ryšį tarp potyrių ir jų racionalių priežasčių. Mes, suaugusieji, neigdami mokome perkelti baimę į kitus objektus, o tada padėti būna žymiai sunkiau. Somatiniai reiškiniai (prakaitavimas, padažnėjęs kvėpavimas, pulsas ir pan.) dažnai lydi baimes, nesusijusias su konkrečiais objektais. Tai greičiausiai susiję su tuo, kad vaikas dažnai išsigąsdavo ir patirdavo nerimą, reaguodamas į daugybę kitų faktorių, pasirodydavusių drauge su pirminiu dirgikliu ar situacija, ir galiausiai negalėdavo suvokti, kuris veiksnys iš tikrųjų sukelia baimę. Tačiau tie veiksniai yra pastovūs ir sukelia fiziologinę baimę. Psichologai teigia, kad apibendrinama pernelyg plačiai, t. y. įtraukiama pernelyg daug veiksnių, tik panašių į tuos, kurie sukelia baiminimąsi. Tokiais atvejais atsiradę veiksniai ar situacijos pasiekia pasąmonę ir sukelia baimę, nesuvokus tikrosios jos priežasties. Kitaip tariant, įvardijus pernelyg daug veiksnių, pakanka nedidelio panašumo į pirminį, kad reakcija būtų tokia pat, kokią sukeltų ir tikrasis dirgiklis.

Naujausiais tyrimais nustatyta, kad psichikai ypač pavojingos tos stiprios baimės, ku-

rios atsiranda dar nesulaukus trejų metų, nes ankstyvajame amžiuje aktyviausias smegenų požiūvis. Žievės vystymasis įgalina suvokti pavojus ir parengti konstruktyvias reakcijas į grėsmingais laikomus veiksnius ar situacijas. Vadinasi, baimę galima nukenksminti, įtraukiant į veiklą sąmonę. Tačiau ankstyvajame individo brandos etape tai yra neįmanoma, todėl labai svarbu pažinti faktorius, kurie atsakingi už baimės sukėlimą. Kitas faktorius, generuojantis nesąmoningas baimes, – nepatenkinti poreikiai, ypač pagrindiniai: meilės, saugumo, pripažinimo. Vaikas tai skausmingai jaučia, bet nesuvokia savo nerimo priežasties. Stebėjimai rodo, kad vaikai intuityviai siekia patenkinti pagrindinius poreikius, ieško jų redukcijos būdų.

Vaikams iki trejų metų baimę sukelia paprasti veiksniai: triukšmas, ryški šviesa, netikėti kūno pusiausvyros pakitimai, skausmas arba nauji, nepažįstami dalykai, pvz., atskirtis nuo artimo asmens. Baimę sukeliančių veiksnių grupę sudaro meilės, saugumo, pripažinimo ir, žinoma, fiziologinių poreikių nepatenkinimas. Vyresni vaikai gali jausti baimes, susijusias su savo pačių įvaizdžiu, pvz., nepripažinimo, išjuokimo baimė ir pan. Vaikui reikia sukurti tokias sąlygas, kad šių baimių nekiltų. Todėl ypač svarbi auklėjamojo poveikio profilaktika.

Publicistiniuose ir moksliniuose žurnaluose vis daugiau rašoma apie nenaudingą ar bent abejotinę televizijos įtaką vaikams. O juk

dažnai maži vaikai žiūri laidas, kurių neįstengia suprasti. Jie dar nesugeba atskirti fikcijos nuo tikrovės. Pasaulis ekrane būna baugus, vaizduoja grėsmingas situacijas, nepriklausomai nuo to, ar tai televizijos naujienų programa, kurioje rodomi sensacingi dienos įvykiai, ar meninis filmas. Vaikas nesupranta jų turinio, ir tai jam kelia nerimą. Matyti vaizdai vėliau grįžta kaip atkuriamieji vaizdiniai, o iš jų kyla įvairiausių baimių. Net dvimečiai vaikai bijo pabaisų ekrane, nors suvokia filmą tik emociškai. Tobulėjant filmų kūrimo technikai, vaizdai tampa vis tikroviškesni. Vaikas sėdi įbedęs akis į ekraną ir, nors yra išsigandęs, negali pakeisti situacijos, turi jai pasyviai paklusti, t. y. nesimoko savarankiškai ieškoti išeities.

Pasyvumas, įgytas sėdint priešais televizoriaus ekraną, atbukina emocinį jautrumą. Dėl to mažėja vaiko jautrumas kitų skausmui, kančiai ar pažeminimui. Stebėdamas herojų elgesį, mažasis žiūrovas mokosi agresijos ir į išgąstį ar baimės jausmą gali atsakyti tuo pačiu, kaip ir į kitas stresines situacijas – agresija. Toks elgesys laikinai sumažina nerimą, todėl gali įsitvirtinti. Ne veltui sakoma, kad baimė ir agresija – dvi to paties medalio pusės.

Priešais ekraną patirtos emocijos vyresniems vaikams pasitarnauja kaip medžiaga vaizduotei. Jie susikuria situacijas, įvykius, kuriuose patys dalyvauja. Išgalvotos situacijos gali stimuliuoti išgyvenamas baimes. Vienas

iš mano mažųjų pacientų, pasižiūrėjęs kelis filmus apie ateivius iš kosmoso, bijojo net trumpai pasilikti kambaryje vienas. Jis nuolat tikrindavo, ar po lova, už spintos, už lango nesislepia klastingieji ufonautai. Vaikas negalėjo užsiimti jokia kita veikla – tik nuolat tikrino. Net ir patikrinęs visus užkaborius jis nenurimdavo, nes baimė tūnojo jo viduje, o pabėgti nuo savęs negali.

Įsivaizduojamas baimes gali kelti siaubo filmai. Gyvename pasaulyje, kuriame masinė kultūra vis labiau tampa natūralistinė ir – paradoksalu – būtent jai reikia ypač brandaus suvokimo.

Taigi televizija ir filmai gana sėkmingai gąsdina mūsų vaikus. Bet labai dažnai mes, tėvai, taip elgiamės ir patys, neteisingai suprasdami, kas vaikui gerai. Mes šantažuojame, gąsdiname raganomis ar čigonu, kuris ateisias pagrobtį vaiko. Taip elgdamiesi priverčiame vaiką paklusti, bet net nesusimąstome, kad sėjame baimę.

Prieš baigdama kalbėti apie televiziją ir jos sukeliamas baimes, norėčiau užsiminti apie patiriamą išgąščio ar baimės poveikį sveikatai. Drąsiai galiu tvirtinti, kad psichosomatinių ligų gausėjimas yra susijęs su priešais ekraną patiriamomis emocijomis. Juo labiau, kad čia emocijoms pasyviai pasiduodama. Nervų sistema, ypač jos vegetatyvinė dalis, į ekraną įvykius reaguoja taip pat kaip į tikrus, t. y. kovai

su dirgikliu mobilizuojamas visas organizmas. Taip atsiranda kai kurios iš stresų kildinamos kraujo apytakos, virškinimo, kvėpavimo, raumenų, kaulų, imuninės sistemos, odos ligos ar negalavimai.

Kalbėjome tik apie neigiamą televizijos poveikį, tačiau tai nereiškia, kad ši žiniasklaidos priemonė neturi privalumų, kad ir tokių, kaip galimybė pažinti kitas kultūras, pasaulio paslaptis ir kt. Televizijoje pasaulis virsta „globaliu kaimu“, o jo gyventojai – kaimynais. Tai padeda ugdyti toleranciją ir norą padėti. Galima pasakyti ir gerokai daugiau teigiamų dalykų, tačiau tai nėra šio tyrinėjimo tikslas.

Baimę gali provokuoti ir artimi šeimos nariai. Dažniausiai tada, kai nepatenkinami pagrindiniai vaiko poreikiai. Taip atsitinka, kai šeima yra nepatvari ir nesuteikia saugumo jausmo. Psichiniai poreikiai gali būti nepatenkinami vadinamojoje *branduolinėje* šeimoje, kurioje yra tik tėvai ir vaikai ar vienas iš tėvų, kai motina ar tėvas augina vaikus vieni; taip pat naujoje šeimoje, kurią tėvai sukuria po skyrybų, ir vaikai auga su patėviais ar pamotėmis bei jų biologiniais vaikais. Tokios šeimos dažnai praranda kartų ryšį, nes atima iš vaikų galimybę bendrauti su kitais šeimos nariais, galinčiais kompensuoti nepatenkintus psichinius poreikius. Tokiu atveju šeima tampa nepatikima, nesuteikia saugumo jausmo. Taip gali atsitikti ir migruojant, kai nutrūksta ryšiai su seneliais, kurie

dažniausiai besąlygiškai myli vaikaičius ir tokiu būdu suteikia jiems neįkainojamą paramą.

Tėvai, ypač dirbančios mamos, praleidžia su savo vaikais ne itin daug laiko. Užimtumas silpnina tėvų ryšį su vaikais. Dažnai vaiką girdime priekaištaujant: „Jūs manęs visai nesiklausote.“ Pamažu vaikas nutolsta nuo tėvų ir jiems lieka tik materialinė atsakomybė. Vaiko gyvenime „nedalyvaujantys“ tėvai nesąmoningai kuria tokios šeimos, kurioje vaikas negali patenkinti savo psichinių poreikių, modelį. Kasdien silpnėjant tarpusavio ryšiams, vaikas pasijunta vienišas. Vienišumas yra mūsų dienų liga, ir atsakomybė už tai tenka tik suaugusiesiems. Jeigu vaikas, net būdamas materialiai aprūpintas, nepatiria meilės, saugumo ir pripažinimo, jis negali normaliai bręsti.

Ne vien tik šeimos „nebuvimas“ ir ryšio su tolimesniais giminaičiais trūkumas lemia poreikių nepatenkinimą. Nemažą reikšmę turi ir neteisingas auklėjimas. Baimės gali sukelti ir pernelyg didelis dėmesys, vaiko lepinimas. Toks vaikas, susidūręs su sunkumais, tampa bejėgis. Jis „nesitreniravo“, ieškodamas išeičių iš sunkių situacijų. Kiekvienas uždavinys jį gąsdina, įspėja apie nesėkmę. Nežinodamas savo galimybių, vaikas dažnai imasi užduočių, kurios jam per sunkios. Vėliau įsitikinęs, kad nesugebės jų atlikti, išgyvena frustracijos būsenas. Kita baimės įtvirtinanti nuostata – nuolatiniai tėvų priekaištai, nepasitenkinimas vaiko pasie-

kimais. Net kai šitoks tėvų elgesys motyvuojamas tikrai gerais norais, tokia nuostata vis tiek formuoja vaiko nepasitikėjimą savimi ir savo jėgomis, didina jautrumą, silpnina sugebėjimą susikaupti. Kai vyrauja atmetimo nuostata, paprastai lydima jausmų stokos ir dažnų bausmių, vaikas nepatenkina savo meilės poreikio. Šitokia nuostata vaikui pragaištinga, nes trikdo jo visuomeninį brendimą, sugebėjimą patirti jausmus. Autokratinė nuostata, kaip matyti iš paties pavadinimo, – tai tėvų viršenybė, kai vaikas turi nesipriešindamas paklusti jų valiai. Tokiu atveju vystosi perdėta emocijų kontrolė. Vaikas nuslopina pozityvius jausmus (nuoširdumą, džiaugsmą), „jis nesimoko pats spręsti savo problemų, tiesiog jas užgniaužia.“*

Taip išugdyti vaikai nesugeba sumažinti emocinės įtampos. Jiems ima formotis menkavertiškumo jausmas ir pasyvumas. Ūmūs agresijos ar baimės priepuoliai rodo, kaip destruktiviai veikia toks auklėjimo stilius. Vieni vaikai mėgina su tėvų *autokratija* kovoti ypatingu užsispyrimu, vėliau virstančiu įvairiomis agresijos formomis. Kiti paklūsta ir tampa pasyvūs bei baugštūs. Jei vaikas priimamas toks, koks yra, tarp jo ir tėvų užsimezga emocinis ryšys, ugdomas sugebėjimas suvokti ir reikšti jausmus. Visa tai teigiamai veikia asmenybės raidą.

Asmenybę taip pat formuoja mokykla, kurioje vaikas praleidžia daug laiko. Mokykloje

turi būti patenkinami pagrindiniai vaiko poreikiai. Labai svarbu, kad vaikas būtų pripažįstamas, gerbiamas, pastebimi ir įvertinami jo pasiekimai. Tuomet jis jausis saugus, formosis teisingas ir adekvatus savęs suvokimas bei vertinimas. Deja, žinome, kad dažnai būna visai kitaip. Mokykla ir tėvai kelia vaikui didelius reikalavimus, o meilė, pripažinimas priklauso nuo to, ar vaikas juos vykdo. Mažylis būna mylimas, jei gerai mokosi ir pasižymi išskirtiniais gabumais. Tėvų meilė ir mokytojų pripažinimas priklauso nuo mokymosi rezultatų. Pasitaiko ir tokių atvejų, kad mokytojas netraktuoja mokinio kaip individo, kuriam reikia padėti bręsti, o laiko jį tik dar vienu numeriu dienyne. Jeigu aplinka netenkina psichinių vaiko poreikių, ji skatina vienišumą, saugumo stokos pojūtį, o tai ugdo baimę.

Negatyvus šeimos ir mokyklos poveikis gali būti silpnesnis, jeigu vaikas gerai sutaria su bendraamžiais ir draugai gali kompensuoti kai kurių poreikių stoką. Tačiau dažnai dėl nepatenkintų poreikių „alkio“ vaikai yra linkę užmegzti pernelyg stiprius emocinius ryšius. Jeigu toks vaikas užmezga kontaktą su neformaliomis socialinėmis grupėmis, yra didelė tikimybė, kad jis pasiduos jų įtakai.

Anksčiau išskyrėme tris pagrindinius vaikų baimių šaltinius. Pirmiausia tai įvykiai, kuriuos vaikas mato aplink save – pati aplinka, ir tai, kas vyksta televizijos ekrane. Jeigu su-

* I. Obuchowska. Encyklopedia pedagogiczna, red. W. Pomykało, Warszawa 1993, hasła – Lęk, Lęk szkolny, s. 345.

pantis pasaulis yra baugus, kyla baiminimasis, ir formuojasi baimių valdoma asmenybė. Kita aplinkybė, lemianti tokios asmenybės formavimąsi – šeima, kuri netenkina pagrindinių vaiko psichinių poreikių (saugumo, meilės, pripažinimo). Dar vienas svarbus, galintis sukelti baimę ir dėl to formuojantis baugščią asmenybę faktorius – mokykla. Ji privalo padėti vaikui formuoti teisingą savo paties įvaizdį ir teigiamą savęs vertinimą. Jeigu taip nėra (arba yra atvirkščiai), tai ugdo nevisavertiškumą ir prisideda prie baimių atsiradimo.



STEBUKLINIŲ IR TERAPINIŲ PASAKŲ SAMPRATA

Pasakos kuria nepaprastą pasaulį. Iš pasakų vaikai mokosi taisyklių, kurioms paklūsta tikrovė, ir tinkamo elgesio. Svarbiausia – pasakos žadina vidinį vaiko pasaulį ir suteikia daug džiaugsmo. Pasakos leidžia tapatintis su herojumi, kaskart patirti naujų nuotykių ir emocijų. Pasakų pasaulis paklūsta gėrio, kuris visada laimi, taisyklėms. Todėl laiminga pabaiga suteikia vaikui, kuris jau pasijuto įvykių dalyviu, malonų sėkmės pojūtį. Visos pasakos, nesvarbu, ar jos iš tautosakos lobyno, ar sukurtos šiais laikais, turi bendrą bruožą. Tai vaiko akimis matoma magiška tikrovė ir įvykių sąlyginumas.

Pasakos pasaulis atspindi pagrindinio veikėjo troškimus. Sudėtingas problemas čia išsprendžia magija, todėl tikrovė gali staiga pasikeisti. Vaikas taip pat pasitelkia magiją: jis sužmogina negyvus daiktus, ieško bendrų gyvūnų ir žmonių savybių. Mažieji skaitytojai žino, kad pasakų pasaulis yra nerealus. Todėl tokio

pobūdžio kūrinius galime vadinti stebuklinėmis pasakomis. Svarbų vaidmenį jose vaidina magija, kuri užburia pasaulį, ir stebuklingi daiktai bei reiškiniai, įgalinantys staiga pakeisti situaciją ir padedantys suprasti tikrovę, atsižvelgiant į vaiko amžių.

XVII amžiaus pabaigoje susižavėta folkloru ir liaudies pasakojimais. Naivūs pasakojimai su laiminga pabaiga labai išpopuliarėjo ir subūrė minias ištikimų skaitytojų. Pirmiausia pasakas skaitydavo suaugusieji, tik vėliau jos tapo mėgstamiausiais vaikų skaitiniais. Tų kūrinių tikslas buvo perteikti ir padėti suprasti taisykles, kurių laikosi pasaulis, bei mažinti baimes. Pasakos teikė atsakymus į du svarbiausius klausimus: koks yra pasaulis ir kokiomis taisyklėmis jis vadovaujasi? Kaip galima įveikti grėsmes?

Kaip vaikas mokosi atskirti realybę nuo fantazijų, sapną nuo tikrovės, taip ir suaugęs

žmogus, nesuvokdamas gamtos dėsnų, bet turėdamas tam tikrą patirtį, kūrė savo pasaulio vaizdinius. Susikurtasis pasaulis tenkino pažinimo troškimą, padėjo paaiškinti tikrovę ir, vienareikšmiškai įvardydamas, kas nuskriaustas, kam ir kaip reikia padėti, leido daryti moralinę atranką. Pasakos kuria bendrą orientacijos sistemą, kurioje tikroviški ir netikroviški elementai sudaro vientisą visumą.

Vis dėlto svarbiausias pasakos tikslas – išvaduoti iš baimės, suteikti galimybę prisijaukinti grėsmę, leisti suvokti, kad geroji burtininkė budi, tad likimas gali netikėtai pasikeisti.

Stebuklinėse pasakose galime išskirti *kintamąją* ir *pastoviąją* dalis. Kintamoji susijusi su pasakose aprašoma tikrove – joje pasakojama, koks yra pasaulis; *kintamoji*, nes ir tikrovėje nuolat vyksta pokyčiai. Vaikai šiandien rečiau skaito knygas apie užkeiktus riterius ir karalaites, nes šis pasaulis jiems nesuprantamas. Praėjusių laikų pasaulis, kur sėkmę garantavo laimingos vedybos arba socialinės padėties pasikeitimas (pvz., valstiečio virtimas karaliumi), dabar jau nebeaktualus. Tokių pasakų siūlomi pavyzdžiai nebepritaikomi, juokingi arba nesuprantami. Tačiau kita, *pastovioji* dalis lemia tai, kad pasakos visais laikais turi pasisekimą, nes padeda atsikratyti baimių. Pažintis su galinčiomis pasitaikyti situacijomis, faktas, kad herojus visada randa išeitį ir viskas baigiasi laimingai, lemia pasakos galią sumažinti baimes. Šios pa-

sakų savybės laiduoja jų universalią reikšmę. Sugebėjimas rasti išeitį iš sudėtingiausių situacijų stiprina dvasią, suteikia jėgų, nuteikia optimistiškai, kai tenka ieškoti sprendimų užklupus nesėkmėms.

Seniau pasakos būdavo kuriamos suaugusiems. Geras pavyzdys – Džefrio Čoserio Kenterberio pasakojimai, kuriuos interpretuoti galima įvairiai – vienaip juos supranta suaugusieji, kitaip – vaikai. Tai, kas anksčiau pasakota suaugusiems, arba tai, kas buvo tikėjimo objektas, šiandien daugiausia skiriama vaikams, pvz., graikų mitai, Robinzono Kruzo istorija ir pan. Dinamiški civilizacijos pasikeitimai lėmė, kad stebuklines pasakas skaito vaikai nuo ketverių iki devynerių metų. Kartais į magijos pasaulį grįžta ir paaugliai, čia ieškodami paramos. Jaunuoliai bėga nuo pernelyg sunkios, liūdnos tikrovės ir stebuklingame pasakų pasaulyje randa tai, ko žmogui labiausiai reikia – viltį.

Pasaka – tai kūrinys, kuris formuoja vaiko asmenybę. Pasakos pasaulis padeda pažinti tikrovę, persikelti į kitokią aplinką, tolimus laikus. Mažasis skaitytojas susipažįsta su žmonių siekiais ir tikslais, suvokia būties prasmę, mokosi tinkamo elgesio, moralės ir elgesio normų, kurių iš jo tikimasi. Pasakos sužadina norą pažinti jose vaizduojamą tikrovės dalį. Viena svarbiausių pasakos užduočių – lavinti vaizduotę. Vaikas ne tik įsivaizduoja pasakos tikrovę, kurią gretina su pažįstamais faktais, įvykiais, pažįstamais

kraštovaizdžiais ir pan., bet, įsijautęs į pasakas, ima kurti naujas istorijas, pakeičia ar pajvairina jų turinį, kol galų gale sugalvoja visiškai naujų siužetų. Vaikas ne tik mokosi suprasti tikrovę, bet ir sužino, kaip ją pakeisti. Įgytas žinias jis tikrina realybėje ir stengiasi pakeisti įvykių eigą. Mažylis mokosi atskirti fikciją nuo teisybės. Vaikai dažnai tapatinasi su pasakos veikėjais, perima jų moralės nuostatas, mąstymo ir veikimo būdus, o tai padeda formuoti asmenybę. Mažieji skaitytojai žavisi pasakos herojais, nori būti tokie pat kaip jie – drąsūs, gražūs, geri, laimingi. Čia vaikas atranda savo tapatybę – kas jis yra ir kuo norėtų būti.

Kaip jau minėjome, universalus pasakų vaidmuo – jų galia išlaisvinti emocijas ir visų pirma sumažinti baimę. Vaikai mėgsta pabijoti tada, kai žino, kad po valandėlės viskas baigsis gerai. Vaikas suvokia, kad veiksmas vyksta sąlyginiame pasaulyje, ir iš tikrųjų nei jam, nei veikėjui niekas negresia. Mažieji skaitytojai nemėgsta pasakojimų, kurie baigiasi liūdnai. Tokios istorijos sukelia baimę ir netikrumo jausmą tiek dėl savo, tiek dėl kitų likimo. Liūdni pasakojimai tikrai neišsklaidys nerimo. Optimizmo ir vilties, kad savos problemos išsprendžės, gali suteikti tik laiminga pabaiga.

Pasaka skatina kartu su jos veikėjais patirti įvairių emocijų. Ji žadina žmonių jautrumą gyvūnams, taip pat personifikuotiems daiktams bei augalams. Vaikas tampa jautrus blogiui,

neteisybei, skausmui. Skaitydamas pasakas, jis gali netiesiogiai patenkinti savo psichinius poreikius – pasijusti mylimas, pripažįstamas, saugus. Tapatindamasis su herojumi, vaikas jaučia, kad jį globoja geroji burtininkė. Mažyliai tiki, kad jų situaciją kerai gali pakeisti taip pat sėkmingai, kaip tai nutinka pasakose. Vaikai dėl to jaučiasi saugūs. Pasaka juos palaiko, suteikia jėgų ir vilties.

Vaiko baimę galima sumažinti taikant ir kitokį poveikio mechanizmą: aprašoma pavojinga, nerimą kelianti situacija, kurioje atsiduria herojus, tačiau ją atpažindamas vaikas nepatiria realios skriaudos. Tokie išgąščio, o vėliau baimės dirgikliai nebetenka poveikio galios, ypač kai vaikai prašo tą pačią pasaką paskaityti kelis kartus. Tokia terapija reiškinį užfiksuoja.

Būtent dėl to terapeutai ir vaikams, ir suaugusiesiems taiko įvairius darbo su pasakomis metodus.

Pasaka gali būti apibrėžto elgesio modeliu ar pavyzdžiu. Svarbu parinkti tinkamą pasakos ištrauką, kurią ir pats pacientas galėtų papildyti, o būdas, kaip jis tai daro, tampa analizės objektu ir gali pasitarnauti diagnozei bei terapijai. Psichoterapijoje pasinaudojama ir tuo, kad pasakos leidžia išsiaiškinti emocines problemas. Išgyvenimai paribio erdvėje tarp realaus ir nerealaus pasaulio padeda pacientams pamažu atskleisti problemas, iškilusias dėl santykių šeimoje.

Terapinės pasakos, kaip baimių mažinimo metodas, psichoterapijoje dar naujiena. Fantastinio pasakojimo fabula susijusi su įvairiomis baimę keliančiomis situacijomis. Terapiniame pasakojime naudojami tokie poveikio pasakos herojai būdai: patirtų baimių sukonkretinimas ir racionalizavimas, savo vertės pajautimo sustiprinimas, pozityvaus mąstymo mokymas, baimę sukeliančių veiksmų kartojimas ir jų susiejimas su tokiais, kurie sukelia pozityvią emocinę reakciją.

Baimė sukonkretinama vaikui parodant, kokie asmenys, daiktai ar situacijos ją sukelia. Tai padeda parengti strategiją, kaip išvengti baimės. Priežasčių ir pasekmių suvokimas suponuoja racionalius veiksmus ir padeda nepasiduoti panikai. Kitas terapinių pasakų tikslas – supažindinti vaiką su kitokiais, iki šiol jam nežinomais modeliais. Tai gali suteikti daugiau žinių, kaip pagelbėti sau netikėtai užklupus problemoms. Vaikas gali lengviau susitapatinti su panašioje situacijoje atsidūrusiu pasakos herojumi ir pamėgdžioti jo veiksmus.

Jautrumą sumažinantis terapinių pasakų poveikis yra toks: apsipratus su bauginančiais asmenimis, daiktais ar situacijomis, po kurio laiko jie baimės reakcijų nebesukelia.

Kita pasakose naudojama technika leidžia baimę sukeliančius veiksmus susieti su maloniomis emocijomis, todėl, susidūrus su jais vėliau, baimė nebepatiriama. Šiuos įgūdžius vaikas paskui taiko ir gyvenime.

Visų terapinių pasakų herojai atsiduria sudėtingose situacijose ir ko nors bijo, o pagalbiniai veikėjai ir įvykių eiga padeda baimę sumažinti. Herojus mokosi nugalėti baimę, o naujai įgytos žinios keičia jo psichinę būseną bei elgesį. Tokia schema turi padėti vaikui suvokti herojaus patirtį. Pasakų herojui suteikiamos tos pačios savybės, kurios būdingos ir mažajam skaitytojui (panašus amžius, panašios baimę sukeliančios situacijos).

Būtina atkreipti dėmesį, kad terapinių pasakų pasaulis vaizduojamas ypatingai: baimę keliantys veiksniai derinami su pozityviais taip, kad vaikui būtų lengviau apsiprasti su baimė, ją slopinti ir ieškoti kitų jos priežasčių.

Visose terapinėse pasakose yra tam tikrų pastovių elementų, kurie susiję su pagrindine tema, pagrindiniu herojumi, kitais pasakos veikėjais ir pasakojimo fonu. Naudojant tą pačią schemą, pasiekiami pasakų tikslai (baimės sukonkretinimas ir racionalizavimas, savo vertės suvokimo stiprinimas, pozityvaus mąstymo mokymas, pozityvios emocinės nuotaikos formavimas ir jautrumo sumažinimas). Kiekvienos pasakos schemoje yra keturi elementai:

PAGRINDINĖ TEMA – pasakos herojus išgyvena emociškai sunkias, baimę keliančias situacijas. Patiriamų jausmų rūšis yra apibrėžta. Kiekvienoje pasakoje vaizduojama vis kita baimę sukelianti situacija, pvz., bai-

mė būti atskirtam nuo motinos, skausmo, tamsos, kompromitacijos, savo kūno kontrolės praradimo, mirties ar amputacijos baimė.

PAGRINDINIS VEIKĖJAS – vaikas arba gyvūnėlis, su kuriuo mažasis pacientas galėtų tapatintis. Pagrindinis veikėjas visada randa išeitį iš sunkių situacijų su laiku pasirodančiais pagalbininkais (žvėreliai, stebuklingi daiktai). Jie padeda racionalizuoti problemą, nukreipia jo aktyvumą ir moko tinkamo elgesio. Dėl to herojus suvokia save pozityviai, ir kiekviena pasaka turi laimingą pabaigą, nes randamas sėkmingas sunkios situacijos sprendimas, o herojus atsikrato baimės. Jis įgyja naujų įgūdžių įveikti sunkią emocinę situaciją, nes ne tik žino, kaip elgtis, bet ir pajėgia pozityviai mąstyti apie įvykius, kurie anksčiau sukeldavo baimę.

PAGALBINIAI VEIKĖJAI padeda verbalizuoti baimę, moko tinkamo elgesio, padeda pagrindiniam herojui sėkmingai pasiekti tikslą, moko pozityviai mąstyti tokiomis kategorijomis: *galiu, sugebėsiu, noriu, nebijau, ieškau sprendimų*. Šie veikėjai kuria kupiną meilės, nuoširdumo ir supratimo emocinę nuotaiką, skatina pagrindinį veikėją atsiverti ir kalbėti apie savo problemas.

PASAKOJIMO FONAS kuriamas taip, kad veiksmas vyktų vaikui pažįstamose vietose,

pvz., pasakų „Ufutis“ ir „Perlas“ veiksmas vyksta lignoninėje, o pasakų „Zuzutė-Bututė“ ir „Prieblandos draugai“ – gatvėje. Tos vietos vaizduojamos taip, kad pasakos veikėjams žadintų šviesią nuotaiką.

Toliau pristatysiu šios knygos pasakų konstrukciją pagal jų pastoviuosius elementus.

Mikutis darželyje

PAGRINDINĖ TEMA – baimė būti paliktam, šiuo atveju – paliktam darželyje. Šiai baimei priešinamas suvokimas, kad herojus labai mylimas, ir todėl negali būti paliktas. Mokymas kitaip suvokti darželį.

PAGRINDINIS VEIKĖJAS – mažas meškiukas, kuris bijo eiti į darželį. Jo baimė sumažinama: išaiškinant, kas sukelia darželio baimę; suteikiant paramą; mokant kitaip galvoti apie darželį.

PAGALBINIAI PERSONAŽAI – meškiuko tėvai ir lėlė, kurie redukuoja baimę; įvardydami baimės priežastį ir parodydami, kaip jos atsikratyti; mokydami rasti išeitį iš sunkių situacijų; kurdami atmosferą, kurioje herojus priimamas ir suprantamas; leisdami išgyventi pasisekimą kartu su herojumi.

PASAKOJIMO FONAS – tipiška, darželinukams įprasta situacija. Pasakoje yra humoristinių elementų, pabaiga – nuotaikinga ir optimistinė.

Pasiklydęs spinduliukas

PAGRINDINĖ TEMA – baimė, kurią patiria pasiklydęs spinduliukas. Baimei priešinama: mokymas ieškoti racionalios išeities; draugiška parama.

PAGRINDINIS VEIKĖJAS – berniukas, kuris sutinka spinduliuką (spinduliukas pasiklydo ir negali surasti savo mamos). Baimės sumažinimas vyksta: mokant rasti racionalią išeitį iš sunkios padėties; suteikiant draugišką paramą; mokantis kitaip suvokti baimę sukeliančią situaciją.

PAGALBINIS PERSONAŽAS – spinduliukas, kuriam berniukas padeda rasti racionalią išeitį iš sunkios situacijos. Berniukas supranta spinduliuką, paremia jį, pripažįsta ir pasiūlo draugystę.

PASAKOJIMO FONAS – pateikiama situacija yra tipiška: spinduliukas vieną vakarą pasiklysta mieste. Pasakos herojus yra berniukas, kuris padeda pasiklydusiam spinduliukui (tapatinimasis su berniuku, padedančiu iš-

sigandusiam spinduliukui, gali netiesiogiai suteikti daugiau jėgų vaikui, patekusiam į panašią situaciją arba jos bijančiam). Pasakoje kuriama nuotaikinga atmosfera.

Zuzutė-bututė

PAGRINDINĖ TEMA – išsiskyrimo su motina baimė. Ji sukelia pavojaus, vienišumo jausmą, nerimą, kad tave gali palikti. Suveikus baimės perkėlimo mechanizmui, gali kilti ir kitokių baimių, pavyzdžiui, laukinių žvėrių baimė. Išsiskyrimo ir laukinių žvėrių baimei priešinama: naujų įgūdžių įgijimas, suteikiantis jėgų ir svarbumo pajautą; smalsumo sužadinimas; džiaugsmas, užmezgus draugystę.

PAGRINDINIS VEIKĖJAS – kiškutė Zuzutė, bijanti vienatvės. Baimės jausmas sukonkretintas ir aprašytas labai tiksliai, atskleistos jo priežastys. Baimės sumažinimas vyksta: įgyjant naujų žinių; išmokstant kitaip suvokti baimę sukeliančią situaciją; kuriant pozityvų savo įvaizdį.

PAGALBINIS PERSONAŽAS – pelytė, kuri padeda: įvardyti baimę; kitaip suvokiant baimę, įgyti naujų žinių ir išmokti sėkmingai atsikratyti baimės; kurti pozityvią emocinę nuotaiką;

sumažinti baimę siūlydama draugystę, supratimą ir pripažinimą.

PASAKOJIMO FONAS – aprašoma situacija yra tipiška: vaikas paliekamas namuose vienas, ir jį sukausto baimė. Pasakoje kuriama nuotaikinga emocinė atmosfera.

Linksmasis Pufutis

PAGRINDINĖ TEMA – baimė, kilusi praradus kūno kontrolę ir dėl to atsiradęs būgštavimas tapti pajuokos objektu, būti atstumtam bendraamžių bei su tuo susijęs kaltės jausmas. Toms baimėms priešinama: mokymas kitaip suvokti baimę sukėlusį įvykį (šį kartą šlapinimąsi); nepaprastų nuotykių patyrimas; draugystės užmezgimas (parama, pripažinimas ir supratimas); parama perkeliant atsakomybę kitam asmeniui (kaltės jausmo panaikinimas); savo vertės pajautos stiprinimas, pabrėžiant kitus veikėjo sugebėjimus ir privalumus.

PAGRINDINIS VEIKĖJAS – maža mergaitė, patirianti baimę dėl to, kad prišlapino darželyje į lovą ir bijo būti atstumta bendraamžių, jaučia kaltę ir bijo apsijuokti. Patiriamos emocijos sukonkretintos, parodomos jas sukėlusios priežastys. Baimės sumažini-

mas vyksta:

pradedant kitaip galvoti apie kompromituojantį atsitikimą;
stiprinant savo vertės, paremtos kitais sugebėjimais, pajautimą;
perkeliant atsakomybę kitam asmeniui (išvadavimas nuo kaltės jausmo).

PAGALBINIAI PERSONAŽAI – meškiukai ir lėlės, kurios:

moko herojų kitaip suvokti baimę sukeliantį įvykį;

pripažįsta, supranta ir kuria giedrą nuotaiką; paremia ir sustiprina, perkeldami atsakomybę (išvadavimas iš kaltės jausmo); pastebi veikėjo sugebėjimus ir užmezga draugystę;

sudaro galimybę patirti nepaprastus nuotykius;

moko pajusti sėkmę, kai surandamas užduoties sprendimo būdas;

moko atvirai kalbėti apie savo problemas.

PASAKOJIMO FONAS – butas.

Pasakoje dominuoja džiaugsminga, šilta atmosfera, skatinanti meninę veiklą (šokis).

Lapiukas smaližiukas

PAGRINDINĖ TEMA – baimė būti išjuoktam, paniekintam dėl to, kad buvo peržengtos ribos (rajumas). Baimėi priešinama:

Kai baisu eiti į darželį, nesinori į mokyklą, kai atsiduri ligoninėje, kai kiti tyčiojasi, kai susiduri su mirtimi bei kitomis sunkiomis, baimę ir nerimą keliančiomis situacijomis, pasakos padeda be baimės pažvelgti į problemas ir moko padėti pačiam sau.



ISBN 978-5-415-02768-2



www.vaga.lt