

ANNA MAŃKOWSKA

ORCID: 0000-0003-1026-9487

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

E-mail: anna.mankowska@amu.edu.pl

PSYCHOPEDAGOGICZNA I TERAPEUTYCZNA FUNKCJA BAJEK ORAZ OPOWIADAŃ

WPROWADZENIE

Opowieści, przypowieści, powiedzenia oraz mądrości ludowe są jedną z najstarszych form przekazywania społecznej mądrości, wiedzy, przekonań, tradycji oraz szeroko pojętej kultury. Historie i bajki działają dlatego, że odwołują się do naszego nieświadomego umysłu, intuicyjnej zdolności rozumu, wyobrażeń oraz obszarów związanych z symboliką. Znaczenie opowiadania innym znali i doceniali już starożytni: Arystoteles czy Platon. Wszystkie święte księgi różnych religii świata także opierają się na przypowieściach, opowieściach i mądrościach spisanych, niewypowiedzianych wprost, z morałem, prowokujących myślenie, odwołujących się do moralności ludzi. Także antropologia kulturowa dostarcza wielu opisów funkcji, jaką pełniły opowieści i przekaz słowny w plemionach i grupach (Makowski, 1992; Płaza, 2020). Dawniej gawędziarze w plemionach czy grupach pełnili specjalną funkcję, uważani byli za ludzi mądrych i światłych, których chętnie słuchano i się radzono. Współcześnie tradycja ta jest również bardzo żywa w wielu kulturach – w polskiej od lat organizuje się spotkania, a nawet konkursy gawędziarzy¹, osób „miodoustych” – jak nazywano ich dawniej (ang. *storytellers*). Gawędziarstwo w literaturze światowej zostało uznane przez UNESCO za niematerialne dziedzictwo ludzkości i na przykład w Marrakeszu chronione jest specjalnym prawem (Najmrocka, 2023). W niektórych kulturach

¹ Zachęcam do zapoznania się z Wielewskim Turniejem Gawędziarzy czy corocznym Konkursem Gawędziarzy Ludowych, podczas których można wysłuchać inspirujących opowieści ludowych gwarą. W Polsce znajdziemy wiele innych, ciekawych przykładów wydarzeń promujących gawędziarstwo.

mawia się, że „kiedy umiera stary gawędziarz, cała biblioteka płonie”, co podkreśla funkcję i znaczenie przekazów słownych – opowieści w kulturze i dla kultury. W tym miejscu warto także wspomnieć o znaczeniu storytellingu współczesnego, gdzie gawędziarze/storytellerzy odnotowują znaczący wzrost popularności w social mediach, na różnych internetowych eventach, są zapraszani jako goście specjalni czy po prostu wykonują zawód storytellera. W czasach współczesnych rośnie znaczenie opowiadań i opowieści, a neuronauka dostarcza nowych danych na temat tego, w jaki sposób bajki i opowiadania wpływają na nasze funkcjonowanie lub jak zmieniają nasze myślenie. Pewien rodzaj strategii narracyjnych od lat używanych jest na przykład w psychologii i psychoterapii (Ciesielski, 2024). Już Carl Gustav Jung (1964) w swoich teoriach na temat archetypów i mitów podkreślał ich znaczenie w leczeniu różnych zaburzeń emocjonalnych. Współcześnie w Polsce kilka szkół psychoterapii korzysta z metafor i bajek w terapii, np. psychoterapia pozytywna transkulturowa (PPT) (Ciesielski, 2024), mieszcząca się w nurcie integracyjnym, oraz psychoterapia systemowa. Inną metodą opartą na przekazie słownym jest NLP (ang. *neuro-linguistic programing*, czyli programowanie neurolingwistyczne) – wykorzystywana w psychoterapii czy terapii logopedycznej (Panknin i Elsässer, 2013). Wykorzystywanie bajek i opowieści ma długą tradycję – bajki pełnią funkcję społeczną oraz terapeutyczną, a metoda storytellingu cały czas jest badana.

Motywacją do przeprowadzenia analizy naukowej zjawiska znaczenia opowiadania bajek i opowieści (można rzec – storytellingu) była potrzeba usystematyzowania doniesień naukowych na temat tego, w jaki sposób bajki i opowiadania wpływają na funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne dzieci (z punktu widzenia wiedzy pedagogicznej, psychologicznej i psychoterapeutycznej), jak działają na mózg, układ nerwowy i układ hormonalny (z doniesień neuronauki i biologii) oraz jakiego rodzaju bajki należy czytać i opowiadać dzieciom oraz młodzieży w określonej fazie rozwoju psychicznego. Motywacją było także stworzenie uniwersalnych wskazówek do storytellingu dla nauczycieli, rodziców i innych dorosłych, którzy psychopedagogiczną i terapeutyczną funkcję bajek i opowieści uważają za ważną w pracy, budowaniu relacji i terapii. Kolejną, bardziej poboczną, ale nie mniej istotną, były osobiste, hobbystyczne zainteresowania storytellingiem.

Tworzenie i rozwijanie nauki dzięki teoretycznym artykułom naukowym przyczynia się do rozwoju nauki i rozwija praktykę. Niestety w dalszym ciągu teoretyczne artykuły naukowe w Polsce nie otrzymują odpowiedniego statusu, choć za granicą multidyscyplinarne opracowania teoretyczne są wysoko cenione. Metodą, którą posłużyłam się, przygotowując artykuł, była analiza zastanych doniesień naukowych z różnych dziedzin i nauk społecznych. Są to badania wtórne, w moim przypadku tzw. *desk research*, gdzie wykorzystałam zastane badania pierwotne jako źródło danych analizy. W wyborze literatury i badań zastanych zależało mi

na tym, aby odnaleźć klasyczne teorie psychologiczne oraz badania najnowsze, odwołujące się do praktyk szkolnych i neuronauki. Zależało mi na stworzeniu: (a) kompleksowego naukowego wyjaśnienia funkcji psychopedagogicznej i terapeutycznej bajek i opowieści oraz (b) na naukowej podstawie stworzenie uniwersalnych wskazówek do uprawiania storytellingu przez osoby dorosłe.

JAK DZIAŁAJĄ BAJKI NA MÓZG I CIAŁO?

Bajki i opowieści komunikują się z odbiorcą w sposób niedyrektywny, angażując i aktywując procesy prawopółkulowe w mózgu, w przeciwieństwie do komunikacji dyrektywnej, pobudzającej procesy lewopółkulowe (Kolenda-Sujecka, 2024). Komunikacja niedyrektywna jest formą oddziaływania psychopedagogicznego, można powiedzieć wychowawczego, z zastosowaniem anegdoty, metafory, przenośni, przypowieści czy bajki, adresowana do nieświadomej części umysłu odbiorcy w celu pobudzenia tzw. myślenia nielinearnego (Yuan i in., 2018). Podczas odbioru bajek, opowieści czy anegdot aktywowane są jednocześnie lewa i prawa półkula mózgu, co sprawia, że procesy poznawcze nie mogą przebiegać w sposób oszczędny ani jednostronny. Słuchanie bajek jest czynnością, która wymaga uważności, wyobrażania sobie, kreatywności, fantazji. Działanie na obustronną pracę mózgu jest pożądane w procesach zmian psychologicznych, np. w psychoterapii. Trudno odnaleźć przykłady podobnych czynności, które angażowałyby pracę dwóch półkul jednocześnie, tak jak przy prostej z pozoru czynności, jaką jest słuchanie opowieści.

Ludzki mózg wykazuje zwiększoną wrażliwość na bodźce emocjonalne, które są przetwarzane głównie przez struktury podkorowe oraz układ limbiczny. Dzięki tym strukturom tworzymy mentalny model świata oraz reguł, które nimi rządzą. Uczymy się ich dzięki wspomnianym strukturom mózgowym. Właściwe wykorzystanie bajek, które są zabarwione emocjonalnie i nastawione na kreowanie określonych postaw i zachowań, przy właściwej metodyce opowiadania może być bardzo dobrym narzędziem do zmian. W bajkach możemy uczyć się na cudzych błędach, poczuć konsekwencje czynów, zobaczyć skutki decyzji.

Myślenie nielinearne, które uruchamia się podczas słuchania bajek i opowieści, jest nieschematyczne i kreatywne, a czasem może wydawać się nawet nielogiczne (Yuan i in., 2018). Trenowanie tego rodzaju myślenia to kompetencja potrzebna nie tylko dzieciom, ale też dorosłym, gdyż służy rozwiązywaniu problemów, generowaniu innowacyjnych pomysłów i możliwości. Sprzyja wprowadzaniu nowych planów i perspektyw w życiu. Ponadto wyobrażanie sobie zachowań innych czy wcielanie się w rolę uruchamia w naszym mózgu działanie neuronów lustrzanych, które u dzieci są bardziej aktywne niż u dorosłych (Rizzolatti, 2004).

Neurony lustrzane odpowiadają za naśladowanie oraz zdolność do empatii. Bajki i opowieści dają nadzieję, w bajkach może wydarzyć się wszystko – mogą to być rzeczy trudne, ale też bardzo abstrakcyjne. Żadna sytuacja nie jest beznadziejna i z każdej jest wyjście.

Zespół naukowców (Zada i in., 2024) odkrył, że gdy słyszymy, jak rozwija się opowieść, nasze fale mózgowe zaczynają synchronizować się z falami opowiadającego. Badacze zarejestrowali aktywność mózgu dwóch osób, gdy jedna osoba opowiadała historię, a druga słuchała. Autorzy badania odkryli, że jeżeli słuchacz rozumiał słowa mówcy, wzorce fal mózgowych odzwierciedlały wzorce fal opowiadającego. Właściwe mówienie do dzieci, używanie języka dopasowanego do rozwoju dzieci, dopasowanie treści opowiadania może mieć ogromne znaczenie psychopedagogiczne/edukacyjne. Narrację należy zawsze dostosowywać do poziomu rozwojowego słuchaczy, używać języka, który jest znany, tożsamy.

Układ hormonalny także potrafi reagować odpowiednio na stymulację opowieściami, metaforami czy obrazami. Paul J. Zak (2015) wraz z zespołem w swoich badaniach neurobiologicznych odkrył, że nasze ciało potrafi produkować oksytocynę², gdy ktoś zaufany do nas mówi lub próbuje nas do czegoś przekonać. Z doniesień naukowca wynika, że w przekazie słownym, jakim jest bajka czy opowieść, ważne jest, kto do nas mówi i czy ufamy tej osobie. Oznacza to, że nie tylko sposób mówienia, dobieranie słów, ale także to, kto mówi, ma ogromne znaczenie w storytellingu. Inne badania autora udowodniły, że narracje – opowiadania – przyczyniają się do zmian chemicznych w mózgu i wpływają na zachowania prospołeczne. Mamy tym samym dowody naukowe na to, że opowiadanie ma znaczenie oraz że w opowiadaniu ważna jest relacja pomiędzy nadawcą a odbiorcą. Psycholingwiści z kolei odkryli, że bajki i opowieści uruchamiają w ludziach procesy integracji doświadczeń, wartości i emocji („pracują w ludziach”) często z odroczonym efektem, po czasie (Gerrig, 1993).

Warto w tym miejscu przywołać także wyniki badań innych neuronaukowców, którzy odkryli interesującą aktywność w częściach mózgu zaangażowanych w tworzenie przewidywań (Zak, 2015). Podczas czytania bajek i opowieści sieci mózgowie zaangażowane w rozszyfrowywanie lub wyobrażanie sobie motywów postępowania innej osoby, a także obszary zaangażowane w zgadywanie (co wydarzy się dalej?) zostają automatycznie aktywowane i pozostają długo aktywne, chociaż narracja tych treści nie zawiera. Wyobrażanie sobie, co kieruje innymi ludźmi, co wpływa na nasze przewidywania, pomaga nam zobaczyć sytuację z różnych perspektyw. Może nawet na stałe zmienić nasze podstawowe przekonania

² Zwykle oksytocyna jest kojarzona ze skurczami macicy i wpływem mleka na celu karmienia piersią, jednak nie jest to jej jedyna funkcja. Dzięki tej substancji zwiększają się zachowania prospołeczne.

nia nie tylko w czasie słuchania, ale kiedy wrócimy ze świata baśni do codziennego życia. To dlatego między innymi dzieci potrafią na długo pozostać w jakiejś historii, wracać do niej pamięcią, opowiadać o wydarzeniach po wielu miesiącach. Bajki i opowiadania inicjują procesy przetwarzania emocjonalnego, poznawczego i refleksyjnego. Językiem popularno-naukowym powiedzielibyśmy, że bajki i opowiadania po prostu „pracują” w nas, nierzadko latami.

Na bajki i opowieści reaguje całe ciało, cały układ mięśniowy (Yuan i in., 2018). W zależności od odbieranej narracji – czy to w formie czytanej czy słuchanej – mogą wystąpić mierzalne reakcje fizjologiczne, takie jak potliwość dłoni, przyspieszone mruganie czy zmiana rytmu pracy serca. Zmiany w ekspresji mimicznej (tzw. grymasy na twarzy), napięciu mięśni czoła (marszczenie czoła) oraz ogólnej postawie ciała (np. wiercenie się, poprawianie pozycji ciała, niespokojne ruchy) stanowią przejaw zaangażowania emocjonalnego i wskazują na aktywną reakcję organizmu na przekaz narracyjny.

DLACZEGO BAJKI I OPOWIEŚCI DZIAŁAJĄ?

Opowiadanie historii jest sposobem organizowania wydarzeń i zdarzeń w naszym życiu oraz znajdowania sensu w tych doświadczeniach. Bajki są fundamentalne dla pracy terapeutycznej i wychowawczej zarówno z dziećmi, jak i z dorosłymi, przede wszystkim dlatego, że ułatwiają dyskusję na temat przeżytych doświadczeń (Bruner, 1991).

W bajkach i opowieściach narracje są kształtowane i definiowane przez historie, a główne problemy bohaterów bajek terapeutycznych dotyczą życia osoby, która słucha opowiadania (Morgan, 2000). Dekonstrukcja tych historii jest „sposobem na wyraźne ujawnienie założeń i przekonań, które wspierają historię” (White, 1997, s. 275). Oznacza to, że dzięki bajkom można zrozumieć własny i cudzy punkt widzenia. Dekonstrukcja jest zasadniczo procesem zwracania uwagi na zwykłe zdarzenia codziennego życia i tworzy miejsce dla nowej, bardziej preferowanej historii lub perspektywy na problem. To sposób na zmianę przekonań, perspektywy lub zdania.

W literaturze naukowej proces nazywany „eksternalizacją głównego problemu” (White i Epston, 1990, s. 39) związany jest z dominującą historią opowiadania i obejmuje angażowanie się w problem w celu wejścia z nim w nową relację. Wprowadzenia do bajek, które zazwyczaj rozpoczynają się wstępem: „dawno, dawno temu, za górami, za lasami...”, usuwa wszelkie ślady jakiegokolwiek związku z obecną sytuacją słuchacza. Bruno Bettelheim (1996) uważa, że nierealistyczna natura tych opowieści jest ważnym środkiem, w którym oczywiste jest, że baśnie nie dotyczą przydatnych informacji o świecie rzeczywistym, ale wewnętrznych

procesów zachodzących w odbiorcy. Eksternalizacja do fantazji może na przykład zapewnić dziecku bezpieczny sposób radzenia sobie z realistycznymi, obecnymi konfliktami, który odpowiada zadaniom rozwojowym. Cel jest prosty – wyjście z sytuacji własnej (eksternalizacja), która ułatwi „śledzenie historii oraz jej skutków, a także wgląd w negatywne skutki problemu własnego” (Epston, 1993, s. 161). W perspektywie dziecka trudności i problemy mogą być przeniesione na fikcyjne postaci, rzeczy lub przedmioty. Zabieg używania metafor, języka symbolicznego czy przenośni pozwala obejrzeć sytuację z nowej strony. Z perspektywy psychopedagogicznej problem jest omawiany jako coś poza jednostką i na co dana osoba może mieć wpływ i kontrolę. Daje to poczucie sprawstwa, uczy i przestrzega. Bajki często pozwalają złapać dystans, zobaczyć sytuację z boku, pofantazjować. Zadanie pytania celowego: „a co by się mogło wydarzyć, gdyby...”, daje dzieciom perspektywę, uczy wyboru, przedstawia sprawę w innym świetle.

Bajki i opowiadania wykorzystuje się w terapiach dziecięcych od lat. Na uwagę zasługują szczególnie projekty szkolne, w których bajkoterapia czy – jak współcześnie moglibyśmy powiedzieć – terapia narracyjna przynosi określone efekty. Na potwierdzenie powyższego warto powołać się na przykład Marie-Nathalie Beaudoin, Meredith Moerish oraz Benjamina S. Evare’a (2016), którzy w kilku szkołach podstawowych przeprowadzili 16-tygodniowy projekt, gdzie spotykali się regularnie z uczniami i prowadzili spotkania edukacyjne oparte na prawdziwych sytuacjach szkolnych zamienionych w opowiadania. Uczniów zachęcano do nazywania emocji, mapowania emocji i wspólnego zastanawiania się nad możliwymi rozwiązaniami określonych sytuacji. Po każdym spotkaniu zachęcano uczniów do uzupełniania pięciu zdań otwartych, aby zachęcić ich do uświadomienia sobie i wyrażenia konkretnych procesów wewnętrznych. Pierwsze dwa zdania pozwoliły uczniom opisać niepokojące wydarzenie i działania, w które byli skłonni się zaangażować: „Poczułem się zdenerwowany, gdy...”, „To zdenerwowanie sprawiło, że poczułem się skuszony, aby...”. Ostatnie trzy zdania skupiały się na strategiach rozwiązywania problemów: „Postanowiłem utrzymać problem na małym poziomie poprzez...”, „Najbardziej pomogło mi myślenie...”, „To był dobry wybór, ponieważ...”. Ten format pomógł uczestnikom ubrać w słowa doświadczenia, które pozostałyby bez opieki. Następnie ukończone „listy sukcesów” zostały ocenione przez uczniów według stworzonych kategorii. Wyodróżniono: samoświadomość, samokontrolę, świadomość społeczną, uwzględnienie relacji i odpowiedzialne podejmowanie decyzji. Uczestnicy projektu terapii narracyjnej wykazali znaczący wzrost samoświadomości, świadomości społecznej (empatii) i odpowiedzialnego podejmowania decyzji w porównaniu z grupą kontrolną. Uczniowie biorący udział w projekcie byli około pięć do sześciu razy bardziej skłonni do stosowania strategii samokontroli przy rozwiązywaniu problemów społecznych lub emocjonalnych. Wyniki badań wspierają wniosek, że

terapia przez stosowanie bajek i opowiadań oferuje skuteczne praktyki rozwijania umiejętności społecznych i emocjonalnych dzieci, a przyszłe badania nad gamą tych praktyk mogą być cenne dla działań pedagogicznych.

Inne badania dotyczące wdrażania opowiadania historii w klasach wykazały, że opowiadanie historii może pomóc dzieciom rozwijać inteligencję emocjonalną, a także samoświadomość i świadomość innych (Mello, 2001), zdrową samoocenę i poczucie tożsamości (Paley, 2009), wyobraźnię (Kasahara i Ochi, 2006), moralność (Tomasello, 2016) i wrażliwość kulturową (Resnicow i in., 2000).

Jennifer Freeman, David Epston i Dean Lobovits (1997) wskazują, że dzieci reagują na bajki i opowiadania, ponieważ metody te odpowiadają dziecięcym potrzebom w zakresie zabawowego podejścia do poważnych problemów. Dzieci czują się swobodnie, rozmawiając o magii, fantastyce oraz swoich nadziejach i marzeniach, co jest bardzo zgodne z nazywaniem i uzewnętrznianiem problemów.

Jedną z mniej znanych, aczkolwiek interesujących perspektyw jest podejście Bettelheima (1996), psychologa dziecięcego, który badał, w jaki sposób bajki pomagają dzieciom lepiej zrozumieć świat. W swojej książce: *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*, autor dekonstruuje motywy bajkowe i to, jak można je odnieść do typowych problemów, z którymi borykają się dzieci, a także jak pomagają dziecku lepiej zrozumieć świat. Czerpie on inspirację z psychoanalizy Sigmunda Freuda i podkreśla znaczenie bajek dla rozwoju psychicznego dzieci. Zdaniem badacza dziecko czerpie komfort z wiedzy, że nie jest samo ze swoimi niepokojącymi lub gwałtownymi fantazjami oraz że mogą one być znaczącymi i cennymi źródłami siły do pożytecznych sublimacji. Przede wszystkim poprzez bajki zarówno dzieci, jak i dorośli mogą lepiej zrozumieć sens swojego życia.

Dzieci ufają temu, co jest zgodne z ich światopoglądem i wyobrażeniami. Ponieważ baśnie i bajki są opowiadane z perspektywy dziecka, poruszając kwestie, które są dla niego istotne, dziecku jest łatwo je przenieść na siebie. Bajki są dla dzieci łatwe do zrozumienia, ponieważ nie zawierają złożonych konstrukcji, które dla dzieci bywają niezrozumiałe. Jean Piaget (1929) w teorii psychologii rozwojowej podkreślał, że dzieci myślą animistycznie. Ten rodzaj myślenia polega na przeniesieniu ludzkich emocji i problemów na nieożywione obiekty. W ten sposób magia postaci z bajek i przedmiotów jest dla dzieci zrozumiała. Baśń/opowiadanie jest dostosowane do dziecięcego punktu widzenia.

ROZWÓJ PSYCHICZNY I EMOCJONALNY DZIECI A BAJKI, BAŚNIE I OPOWIEŚCI

Zrozumienie baśni i to, jakie będzie miała znaczenie dla dziecka, w dużej mierze zależą od wieku i poziomu rozwoju dziecka. Dziecko poniżej pierwszego roku życia uczy się odróżniać siebie od świata zewnętrznego, co Piaget

(1929) opisał jako stadium sensomotoryczne. Na tym etapie dziecko czerpie radość ze zmysłów. Czuje przyjemność z gratyfikacji oralnej (jak pisał Freud) i uczy się zdrowego poczucia zaufania poprzez doświadczenia z opiekunami (pierwsze stadium zaobserwowane przez Erika H. Eriksona). Czytanie bajek i opowiadanie może być początkiem doskonałej rutyny wieczornej. Szczegółne znaczenie ma modulacja głosu (fonetyka języka – zmysł słuchu) czy mówienie na wprost dziecka (neurony lustrzane – zmysł wzroku), dotykanie twarzy mówiącego (zmysł dotyku).

Dwu- lub trzyletnie dziecko doświadcza wszystkiego, co dzieje się wokół niego (wg Piageta to egocentryczne dziecko w stadium przedoperacyjnym). Zaczyna używać języka, koordynować ruchy i postrzega swoich rodziców jako dominującą siłę. Boi się porzucenia i zмага się z kontrolą nad uzyskaniem autonomii w swoim życiu (drugi etap Eriksona) i nad funkcją układu pokarmowego, jak widać w analnym etapie „trzymania się i puszczania”. Czytanie i opowiadanie bajek pełni tutaj funkcję tworzenia więzi i relacji. To wspólnie spędzony czas. Ogromne znaczenie dla rozwoju mowy na tym etapie stanowią onomatopeje, powtarzanie zasłyszanych dźwięków, pierwsze próby realizacji fonemów/powtarzania po opiekunie.

Cztero- lub pięcioletnie dziecko zмага się ze sprzecznymi uczuciami wobec swoich rodziców. Uczy się identyfikować z rodzicem tej samej płci, co jest sposobem na posiadanie rodzica płci przeciwnej bez strachu przed odwetem, jak opisał Freud w kompleksie Edypa. Odpowiada to wzrostowi inicjatywy, a nie uczuciom winy. Poniżej piątego roku życia małe dziecko ma duże trudności z oddzieleniem rzeczywistości od fantazji. Około piątego roku życia baśnie stają się naprawdę znaczące.

Dziecko, które zaczyna chodzić do szkoły, przechodzi przez długi okres utajenia, w którym następuje tłumienie impulsów libidynalnych, opisanych przez Freuda. Pozwala to energii rozwinąć się w pracowitą aktywność, a nie poczucie niższości, oraz w rozwój podstawowych konkretnych operacji dla rozwoju umysłowego. Dziecko w wieku szkolnym rozwija superego, które pozwala mu przestrzegać wzorzec rodzicielskich zasad i w ten sposób oddzielić się od domu oraz przenieść się do świata przyjaciół i szkoły. Czasami lęk może objawiać się jako koszmary senne, moczenie nocne lub fobie. Dla dziecka w wieku szkolnym bajki mogą zacząć wydawać się zbyt nierealne lub dziecinne, a inne formy repertuaru fantazy mogą się rozszerzyć o komiksy, kreskówki i gry wideo. Wiele tematów komiksowych lub kreskówkowych pozwala dzieciom identyfikować się z potężnymi bohaterami, którzy triumfują, zachęcają do wyrażania gniewu poprzez bitwy lub ułatwiają rozwiązywanie konfliktów interpersonalnych. Pomagają one w rozwoju inicjatywy, pracowitości i pewności siebie. Gry wideo są inną formą

fantazji, która może spowodować sublimację agresji, wyrażanie gniewu, myśli o władzy lub kontroli. Ponadto gry wideo mogą ułatwiać rozwój ducha rywalizacji, zwiększać pewność siebie i promować socjalizację rówieśniczą, jeśli są wykonywane jako aktywność grupowa, a nie zabawa izolacyjna.

Dojrzewanie powoduje zmiany fizyczne, a także pobudza impulsy libidynalne. Tożsamość ego, konformizm ról i interakcje społeczne rozwijają się podobnie jak formalne procesy myślowe (ostatni krok Piageta w rozwoju poznawczym). Nastolatek uczy się sublimacji popędów i zyskuje niezależność w myśleniu, działaniu i uczuciach, często wybiera pierwszego partnera. Dla nastolatka fantazja stanowi narzędzie do opanowania lęku, ułatwia separację i indywidualizację oraz oddziela granice ego, pozwala na orientację, co jest „wewnątrz i na zewnątrz mnie” lub „co jest mną, a co nie mną”. Peter Blos (1962) wcześniej odkrył, że wykorzystanie fantazji i marzeń sennych pomaga nastolatkowi w przyswajaniu małymi dawkami doświadczeń afektywnych, w kierunku których zmierza jego postępujący rozwój. Fantazja i kreatywność osiągają na tym etapie szczyt; ekspresja artystyczna i ideowa umożliwia komunikowanie wysoce osobistych doświadczeń, które stają się narzędziem uczestnictwa społecznego. Często osobiste motywy fantazji lub baśni romantycznych pomagają nastolatkowi w przygotowaniu do inicjowania interakcji interpersonalnych, takich jak randki. Oprócz bajek inne formy fantazji mogą ułatwiać rozwiązywanie konfliktów, rozwijać niezależność i poczucie własnej wartości. Na przykład teksty piosenek dają często poczucie kontroli lub władzy nad dorosłymi, pomagają w rozwiązywaniu konfliktów na linii rodzic – dziecko, zachęcają do rozwijania przyjaźni i randkowania. Teksty piosenek są formą komunikacji między rówieśnikami oraz między nastolatkami a dorosłymi. Podobne funkcje mogą pełnić: poezja, powieści, filmy, programy telewizyjne i teledyski.

CZY BAJKI I OPOWIEŚCI SĄ TYLKO DLA DZIECI?

Klaudia Kolenda-Sujecka (2024) pisze, że bajkoterapia, pomimo że nie jest uznawana za odrębne podejście terapeutyczne, jest powszechnie stosowana w większości współczesnych szkół psychoterapii, m.in. przez hipnoterapię, terapię Gestalt, psychodramę, analizę transakcyjną, terapię narracyjną, poznawczo-behawioralną czy w podejściu psychodynamicznym. Nossrat Peseschkian, autor psychoterapii pozytywnej transkulturowej (PPT), jako jeden z pierwszych nadał bajkoterapii specjalne miejsce wśród głównych metod mających zastosowanie w praktyce klinicznej. Peseschkian dokonał także próby rozwinięcia i usystematyzowania podłoża teoretycznego tej metody w pozytywnej psychoterapii transkulturowej, która do dzisiaj jest stosowana i rozwijana na świecie.

EDUKACJA MORALNA, SPOŁECZNA I EMOCJONALNA PRZEZ BAJKI

Interesujące stanowisko w kwestii psychoedukacyjnej funkcji bajek zajęli Olena Kazachiner, Yuriy Boychuk, Alla Halii (2022). Według badaczy terapię bajkami należy rozumieć jako zbiór sposobów przekazywania wiedzy o duchowej podróży duszy i społecznej realizacji człowieka, jako system edukacyjny zgodny z duchową naturą człowieka. Rozwijając swoją koncepcję, piszą, że bajkoterapia to odkrywanie wiedzy istniejącej w duszy i będącej obecnie wiedzą psychoterapeutyczną; poszukiwanie implikacji, deszyfrowanie wiedzy o świecie i systemie relacji w nim; proces ustanawiania powiązania pomiędzy wydarzeniami bajkowymi a zachowaniem w życiu rzeczywistym; proces obiektywizacji sytuacji problemowych; proces aktywacji zasobów i potencjału osobistego; proces edukacji i wychowania środowiskowego dziecka.

Można by zaryzykować stwierdzenie, że ludzie rodzą się z umiejętnościami rozwiązywania problemów, a z wiekiem tylko doskonalią te techniki. Już niemowlęta szybko orientują się, że dzięki wzywaniu dorosłego za pomocą płaczu mogą rozwiązać swój problem głodu, mokrej pieluszki czy dyskomfortu. Dzięki bajkom dzieci w prosty i dostępny sposób mogą uczyć się umiejętności społecznych i emocjonalnych, obejmujących zdolność do rozpoznawania własnych emocji (samoświadomość), regulowania własnych doświadczeń (samokontrola), troszczenia się o innych i rozumienia ich (świadomość społeczna), podejmowania przemyślanych decyzji dotyczących codziennych wyzwań (odpowiedzialne podejmowanie decyzji) i utrzymywania pozytywnych relacji (umiejętności relacyjne). Badania wskazują, że wspieranie rozwoju wymienionych umiejętności społecznych i emocjonalnych u dzieci jest predyktorem sukcesu i dobrego samopoczucia w przyszłości (McKown i Strambler, 2009). Nieocenioną funkcją bajek i opowieści jest to, że dzieci, choć wielu sytuacji nie doświadczyły, mogą uczyć się o nich przez przenośnie czy alegorie, nie będąc bezpośrednio ich uczestnikami. Obraz mówiony, opowiadany ma walor edukacyjny – można na jego podstawie wykonać mapę potencjalnych rozwiązań radzenia sobie z trudnościami czy przygotować dziecko na różne sytuacje życiowe w przyszłości.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE DO CZYTANIA I STORYTELLINGU

Opowieści, które sprawiają, że zwracamy na coś uwagę, i angażują nas emocjonalnie, popychają nas do działania. Bajki i historie, które podtrzymują uwagę, budując napięcie, a jednocześnie zapewniając narzędzie do rozwoju, potrafią uruchomić ślad pamięciowy oraz motywacyjny. Jednak aby wspomniane procesy

zostały uruchomione, należy trzymać się kilku zasad psychopedagogicznych oraz tzw. piramidy Freytaga.

Warto przede wszystkim podkreślić, że narracja, opowiadanie historii oraz czytanie bajek stanowią złożone działania komunikacyjne, mające własną strukturę oraz metodykę. Są one nie tylko formą przekazu treści, ale także istotnym narzędziem oddziaływania wychowawczego, edukacyjnego i terapeutycznego. Poniżej omówione zostaną wybrane zasady i dobre praktyki dotyczące prowadzenia narracji, które mogą stanowić przypomnienie dla doświadczonych praktyków lub wprowadzenie dla osób rozpoczynających swoją drogę w pracy z tekstem narracyjnym.

Przed wszystkim w procesie opowiadania lub czytania historii kluczowe znaczenie mają trzy elementy: nadawca komunikatu (osoba opowiadająca lub czytająca), odbiorca (słuchacz) oraz sam akt komunikacyjny. Efektywność tego procesu zależy m.in. od umiejętności autorefleksji osoby prowadzącej narrację (nadawcy). Wskazane jest, aby nadawca systematycznie analizował własny styl narracyjny: potrafił identyfikować elementy, które wywołują pozytywne emocje, dyskomfort lub pozostają neutralne. Zwracanie uwagi na dynamikę relacji komunikacyjnej, w tym reakcje słuchaczy na mowę, gesty oraz sposób formułowania wypowiedzi, stanowi kolejny istotny komponent doskonalenia kompetencji narracyjnych.

Należy podkreślić, że narracja jako forma komunikacji interpersonalnej stanowi integralny element codziennego funkcjonowania człowieka. W pytaniach typu: „Co u Ciebie?”, „Jak minął dzień?”, zawiera się oczekiwanie opowieści – subiektywnego obrazu rzeczywistości, który pozwala nie tylko na wymianę informacji, ale także na przekazywanie emocji, wartości i doświadczeń. Opowiadanie historii pełni tym samym funkcję regulacyjną i relacyjną: umożliwia ekspresję radości, smutku, frustracji czy przyjemności, a także sprzyja procesom samopoznania i integracji przeżyć. Zdarzenia istotne dla jednostki mogą być natychmiast werbalizowane lub – przeciwnie – pozostawać w obszarze nieujawnionym, oczekując na odpowiedni moment ujścia. Ważne jest, aby nadawca (narrator) pamiętał, że proces narracyjny nigdy nie rozpoczyna się „od zera” – jest on osadzony w strukturze doświadczeń (słuchacze przychodzą z własnymi doświadczeniami), a rola opowiadającego może być rozwijana i doskonalona, szczególnie w kontekście zawodów takich jak nauczyciel czy wychowawca.

Skuteczne wprowadzenie do narracji, w tym także bajek terapeutycznych czy edukacyjnych, wymaga stworzenia odpowiednich warunków psychospołecznych – to kolejny warunek udanej narracji. Przed przystąpieniem do opowiadania należy zadbać o pozytywną atmosferę, sprzyjającą skupieniu i otwartości uczestników³.

³ Przykłady dla nauczycieli: (1) jeśli coś, to coś... Każdy, kto ma oczy niebieskie, staje na jednej nodze. Kto ma brata – podsakuje, aż powiem „stop”. Jeżeli jadłeś śniadanie – zwiń się w ku-

W sytuacjach napięcia emocjonalnego wskazane jest poprzedzenie opowiadania prostym ćwiczeniem integrującym grupę. Narracja inicjująca cykl opowieści powinna być autentyczna i emocjonalnie istotna dla osoby ją przedstawiającej, co zwiększa jej siłę oddziaływania.

Innym niezwykle ważnym aspektem prowadzenia narracji jest jej emocjonalne nacechowanie – autentyzm emocji, entuzjazm i zaangażowanie wpływają na efektywność przekazu. Opowieści nie muszą odzwierciedlać rzeczywistości w sensie dosłownym; ich potencjał polega na umiejętnym łączeniu elementów fantazji z komponentami realności. Motywy nierealistyczne (np. zielone niebo, mówiące zwierzęta) nie wykluczają przekazywania prawdy psychologicznej, wartości moralnych czy wzorców postępowania. Wręcz przeciwnie – w metaforyczny sposób pozwalają one poruszać kwestie trudne, bez nadmiernego obciążenia emocjonalnego, co zwiększa dostępność treści dla odbiorcy. W strukturze opowieści narracyjnej należy zachować równowagę pomiędzy elementami fikcyjnymi a rzeczywistymi. Nawet w przypadku narracji symbolicznej zakorzenienie jej w rzeczywistości (np. poprzez antropomorficzne cechy postaci) sprzyja identyfikacji odbiorcy i utrwaleniu przekazu. Wzmacnia to mechanizmy empatyczne, ułatwia kodowanie informacji w pamięci oraz buduje zaufanie wobec komunikatu.

Aby czytanie bajek i opowiadanie opowieści było efektywne (nie efektowne) i niosło za sobą walory psychopedagogiczne lub terapeutyczne, historie w bajkach muszą być odpowiednio dobrane do słuchacza – muszą w pewien sposób nawiązywać do jego sytuacji / tematu spotkania / tematu zajęć. Należy pamiętać, że na przykład dzieci w wieku szkolnym lepiej utożsamiają się z historią, w której będą występowały ulubione zabawki. Dzieci w edukacji wczesnoszkolnej chętnie będą słuchały bajek, w których bohaterem jest zwierzę, choć w niektórych przypadkach bohaterami mogą być postaci z aktualnie oglądanych bajek czy czytanych książek. Tak samo w przypadku nastolatków – historie i metafory można budować na przykładzie bohaterów, z którymi mogą się utożsamiać oraz które są elementem popkultury młodzieżowej. Należy także pamiętać o zasadzie, która mówi, że historia zasłyszana zostanie zapamiętana, jeżeli będzie ona odpowiadała opowiadającemu (!). Zasada autentyczności jest zasadą obowiązkową w storytellingu.

Empiryczne obserwacje i badania potwierdzają, że narracje działające na zmysły (np. nawiązujące do zapachu, dotyku, dźwięku) są trwalej zapamiętywa-

leczkę. Dalej kontynuujemy, używając wyobraźni i pamiętając o historii uczniów/dzieci; (2) zabawa w głuchy telefon gestem. Ustawiamy się w rzędzie, jeden za drugim, plecami do siebie. Ostatnia osoba wykonuje jakąś czynność, np. wsiadanie na motocykl i uruchamianie silnika czy też imitując jazdę na nartach/łyżwach. Prezentuje czynność kolejnej osobie, którą prosi o odwrócenie się. Przykłady dla rodziców: (1) przed czytaniem/opowiadaniem wykonaj masaż dłoni i palców u dziecka; (2) upewnij się, że między wami nie ma napięcia i konfliktów; (3) zadbaj o komfortową pozycję ciała.

ne. Sformułowania takie jak „zapach spalenizny unoszący się w domu”, „mokra skarpetka po wpadnięciu do kałuży” czy „najsłodsza cytryna świata” intensyfikują doświadczenie słuchowe i wpływają na emocjonalne zakotwiczenie przekazu. W storytellingu warto wykorzystywać ten komponent psychologiczny.

Proces przygotowania narracji powinien uwzględniać praktykę i autorefleksję. Nagrywanie opowieści za pomocą prostych narzędzi (np. dyktafonu w telefonie) pozwala na analizę autentyczności i skuteczności komunikacyjnej. Powtarzalne odtwarzanie historii wzmacnia znajomość treści, co przekłada się na większą płynność, naturalność i wiarygodność w sytuacji opowiadania na żywo. Wskazane jest również testowanie opowieści w relacji z inną osobą – analiza reakcji słuchacza umożliwia dostosowanie formy przekazu do odbiorcy.

Na koniec chciałabym jeszcze raz zaznaczyć, że narracje pełnią funkcję kreatywną i adaptacyjną. Nie istnieje jeden właściwy sposób opowiadania bajek – są one narzędziem, które w rękach narratora może przyjmować różnorodne formy ekspresji, analogicznie do instrumentu muzycznego. Jedna i ta sama historia może być interpretowana w różny sposób, w zależności od indywidualnych doświadczeń, systemu wartości i stanu emocjonalnego odbiorcy. Dlatego tak istotna jest obserwacja słuchaczy, analiza ich reakcji oraz gotowość do modyfikowania narracji.

Podsumowując, skuteczność storytellingu zależy od kilku kluczowych czynników: obecności autentycznego narratora, otwartości odbiorcy oraz właściwego doboru historii. Treść bajki powinna być adekwatna do wieku, potrzeb i aktualnej sytuacji słuchaczy – dzieci identyfikują się chętniej z postaciami ze świata zabawek, zwierząt czy z bohaterami znanymi z kultury popularnej; młodzież – z postaciami wpisującymi się w ich aktualne zainteresowania. Narracja, która ma oddziaływać wychowawczo czy terapeutycznie, musi być oparta na zasadzie autentyczności, odnosić się do rzeczywistości oraz angażować emocjonalnie i zmysłowo – tylko wówczas pozostawi trwały ślad w świadomości odbiorcy.

ZAKOŃCZENIE

Bajki i opowiadania odpowiednio użyte i przekazywane mogą mieć znaczący wpływ na rozwój emocjonalny, społeczny i moralny dzieci, dorosłych oraz młodzieży. Mają właściwości terapeutyczne, czego dowodem są liczne badania prowadzone nad wykorzystaniem bajek i opowiadań w terapii i edukacji, prowadzone już od lat 60. XX wieku. Oznacza to, że ich ostateczna funkcja nie została jeszcze odkryta, a eksploracja tematu może stanowić ciekawe wyzwanie badawcze lub terapeutyczne. Włączenie storytellingu do praktyki pedagogicznej oraz terapeutycznej może stanowić skuteczne narzędzie wspierania procesów uczenia się, rozwiązywania konfliktów czy budowania tożsamości dzieci.

BIBLIOGRAFIA

- Beaudoin, M.N., Moersch, M., Evare, B. (2016). The effectiveness of narrative therapy with children's social and emotional skill development: An empirical study of 813 problem-solving stories. *Journal of Systemic Therapies*, 35(3), 42–59.
- Bettelheim, B. (1996). *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni* (tłum. D. Danek). Wydawnictwo W.A.B.
- Blos, P. (1962). *On adolescence: A psychoanalytic interpretation*. The Free Press.
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21.
- Ciesielski, R. (red.). (2024). *Psychoterapia bez granic? Psychoterapia pozytywna transkulturowa w teorii i praktyce. Podręcznik* (t. 1, 2, 3). POSITUM.
- Epston, D. (1993). Internalizing discourses versus externalizing discourses. W: S. Gilligan, R. Price (red.), *Therapeutic conversations* (s. 161–177). W.W. Norton & Co.
- Freeman, J.C., Epston, D., Lobovits, D. (1997). *Playful approaches to serious problems: Narrative therapy with children and their families*. W.W. Norton & Co.
- Gerrig, R.J. (1993). *Experiencing narrative worlds: On the psychological activities of reading*. Yale University Press.
- Jung, C.G. (1964). *Man and his symbols*. Aldus books Ltd.
- Kasahara, Y., Ochi, K. (2006). The effect of enhanced imagination strategy on eyewitness memory recollection. *The Japanese Journal of Criminal Psychology*, 44, 9–17.
- Kazachiner, O., Boychuk, Yu., Halii, A. (2022). *Fairy-tale therapy: Scientific and methodical aspects*. International Science Group. <https://doi.org/10.46299/979-8-88831-934-5>
- Kolenda-Sujecka, K. (2024). Komunikacja metaforyczna. W: R. Ciesielski (red.). *Psychoterapia bez granic? Psychoterapia pozytywna transkulturowa w teorii i praktyce. Podręcznik* (t. 2, s. 187–203). POSITUM.
- Makowski, B. (1992). Gawęda ludowa. Pisarze i gawędziarze ludowi. *Prace Wrocławskiego Towarzystwa Naukowego*, 245(22), 53–87.
- McKown, C., Strambler, M.J. (2009). Developmental antecedents and social and academic consequences of stereotype-consciousness in middle childhood. *Child Development*, 88(6), 1643–1659.
- Mello, R. (2001). The power of storytelling: How oral narrative influences children's relationships in classrooms. *International Journal of Education and the Art*, 2(1), 44–65.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications.
- Najmrocka, K., (2023). Opowieść z Wielkiego Placu jako niematerialne dziedzictwo Marrakeżu. *Zbiór Wiadomości do Antropologii Muzealnej*, 9(9), 147–158. <https://doi.org/10.12775/ZWAM.2022.9.10>
- Paley, V.G. (2009). *A child's work: The importance of fantasy play*. University of Chicago Press.
- Panknin, H., Elässer, U. (2013). *NLP w logopedii* (tłum. M. Wojdak-Piątkowska). Harmonia Universalis.
- Piaget, J. (1929). *The child's conception of the world*. Routledge & Kegan Paul.
- Płaza, M. (2020). Gawędziarze i fataliści. W: M. Płaza (wyb.). *Opowieści niesamowite z języka angielskiego* (s. 5–45). Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Resnicow, K., Soler, R., Braithwaite, R.L., Ahluwalia, J.S., Butler, J. (2000). Cultural sensitivity in substance use prevention. *Journal of Community Psychology*, 28(3), 271–290.
- Rizzolatti, G. (2004). The mirror neuron system and imitation. W: S. Hurley, N. Chater (red.), *Perspectives on imitation: From Neuroscience to social science* (s. 55–76). MIT Press.

- Tomasello, M. (2016). *A natural history of human morality*. Harvard University Press.
- White, M. (1997). *Narratives of therapists' Lives*. Dulwich Centre Publications.
- White, M., Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W.W. Norton & Co.
- Yuan, Y., Major-Girardin, J., Brown, S. (2018). Storytelling is intrinsically mentalistic: A functional magnetic resonance imaging study of narrative production across modalities. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 30(9), 1298–1314. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01294
- Zada, Z., Goldstein, A., Michelmann, S., Simony, E., Price, A., Hasenfratz, L., Barham, E., Zadbod, A., Doyle, W., Friedman, D., Dugan, P., Melloni, L., Devore, S., Flinker, A., Devinsky, O., Nastase, S.A., Hasson, U. (2024). A shared model-based linguistic space for transmitting our thoughts from brain to brain in natural conversations, *Neuron*, 112(18), 3211–3222.e5. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2024.06.025>
- Zak, P.J. (2015). Why inspiring stories make us react: The neuroscience of narrative. *Cerebrum. The Dana Forum on Brain Science*, 2, 1–13.

Author: Anna Mańkowska

Title: The psycho-pedagogical and therapeutic function of fairy tales and stories

Keywords: pedagogy; storytelling; narratives; fairy tales; transcultural positive psychotherapy

Discipline: Pedagogy

Language: Polish

Document type: Article

Summary

This article is intended for education practitioners and researchers interested in the psychoeducational and therapeutic functions of fairy tales and storytelling. It offers a theoretical and practical overview of the role that narrative plays in children's development and well-being. The aim of the paper is to present scientifically grounded arguments in favour of using stories and fairy tales as tools to support emotional, cognitive, and social growth. The article explores the neurobiological mechanisms activated during narrative processing, including the influence of stories on brain function, the nervous system, and hormonal regulation. Drawing on developmental psychology, it outlines which types of stories are most appropriate at various stages of psychological development in children and adolescents, and how these narratives impact the developing psyche. Special attention is given to the role of storytelling in shaping moral understanding, enhancing mental well-being, and fostering social education. The article also provides a set of practical guidelines for the effective use and delivery of stories in both educational and therapeutic settings.

