

Pomôžme si rozprávkou

Asi každá mama, každý otec sa raz ocitnú v situácii, keď im pri rozhovore s dieťaťom dochádzajú slová. Stoja pri ňom, vedia, že ho niečo trápi, že niečomu bolestne nerozumie. Mama i otec chápu problém dieťaťa, vedia, kadiaľ vedie cesta z bolesti do uzdravenia. Len nemajú po ruke tie pravé slová, ktoré by im – prijateľne veku dieťaťa – pomohli trápenie zmierniť.

V takých chvíľach, by sa ako soľ zišiel príbeh šitý na mieru konkrétnej zložitej situácie. Rozprávka, kde sa jej postavičky trápia rovnakými ťažkosťami ako toto živé dieťa, čo pred vami stojí, nerozumie, je smutné, uzatvára sa do seba, začína plakať...

Deti kladú rodičom veľmi ťažké otázky. Na odpovediach veľmi záleží. Odpovedať prostredníctvom trefného rozprávkového príbehu je takým malým darom z nebies, darom lásky a porozumenia, darom vzťahu medzi dieťaťom a rodičom.

Ibaže – kde tie skvelé príbehy vziať? Kde nájsť rozprávku, čo za nás vysvetlí inak nevysvetliteľné? V ktorej lekárničke sa tie liečivé skvosty nachádzajú?

Zopár sa ich nájde v knižkách, zopár vo filmoch. Ale najviac ich skrývajú hlavy mám a hlavy otcov. Tam vznikajú – náhodne, cielene, včas, krátke aj dlhšie, umnejšie aj kostrbatejšie, veselé aj slzavé. Ale vždy so snahou uzdravovať smutné detské duše. Kvôli putu, ktoré spája mamy, otcov, dcéry a synov.

*Mnohí odborníci vravia, že rozprávky sú rozprávky a terapeutické príbehy sú terapeutické príbehy, a že sa nedá vytvoriť slovné spojenie: **terapeutická rozprávka**. Pri tejto príležitosti sme si to ale dovolili, aby sme pritiahli dospelých k „boľáčkám detí“, a aby sme premýšľali a hľadali tie „správne slová“ pre pomoc deťom.*

Detstvo má svoj jedinečný svet, plný fantázie a vlastného jazyka. **Rozprávka je základným komunikačným mostom od dospelého k dieťaťu a opačne** (či už napísaná, nakreslená, hovorená alebo hraná). Rozprávka potrebuje rozprávača a poslucháča. Dospelého a dieťa - ich vzájomný vzťah.

Dieťa zvládne mnohé udalosti hravo, iné zasa nie. A každé dieťa to má v sebe nastavené inak a jedinečne. **Terapeutická rozprávka má prísť na rad** vtedy, keď sa deťom dejú smutné veci alebo veci, ktoré vyvolávajú veľký strach, úzkosť, nervozitu, **zlosť či bezmocnosť**. Je evidentné, že čím skôr „terapeutická“ podpora pre dieťa príde, tým väčšia je šanca „preliečenia“. „Vhodná“ terapeutická podpora je však možná len vtedy, keď dieťa „terapii“ a „terapeutovi“ dôveruje. A to zväčša potrebuje trpezlivosť a čas.

Strachy a smútky detí sú rôznorodé, vznikajú z ich životných udalostí a skúseností a sú pre ne pravdivé, skutočné, pretože ich naozaj prežívajú (aj keď nám dospelým sa môžu zdať zvláštne či banálne). Preto aj **pomoc** nás, dospelých, aby sa lepšie cítili, **musí byť skutočná**.

Strach, úzkosť, obavu, zlosť či smútok môže dieťa prežívať aj pri zdanlivo malých veciach (strach spať sám v izbe, strach ísť do škôlky – teda byť odlúčený od rodiča, strach zostať sám doma, keď mama potrebuje ísť na chvíľu do obchodu, úmrtie domáceho zvieratka a pod.). **Istá miera strachu a smútku je „normálna“ a ak je rodič nablízku a upokojí dieťa, ono sa postupne naučí tieto udalosti zvládať.**

Často sa deťom dejú i **vážnejšie veci**, ktoré súvisia aj so svetom dospelých (rozvod či rozchod rodičov, vážna choroba rodiča, smrť v rodine, opustenie rodičom, sťahovanie sa, ubližovanie, posmech, šikana a pod.). Tieto udalosti môže dieťa zvládať a aj zvláda veľmi ťažko, pretože **jeho nervová sústava nie je pripravená čeliť takým hrôzám**. Niektoré z týchto udalostí môžu byť pre dieťa až **traumatickou udalosťou, s ktorou sa nevie „vysporiadať“**.

Terapeutická rozprávka nenahrádza kvalitu vzťahu medzi rodičom a dieťaťom, ktorý považujeme za **prvotný terapeutický nástroj** (ak práve rodič nebol tou osobou negatívne vplývajúcou na dieťa). **Terapeutická rozprávka nenahrádza ani odbornú pomoc (psychológa, terapeuta)** v prípade vážnych udalostí v živote dieťaťa či rodiny.

Terapeutická rozprávka je jeden zo spôsobov, ako hovoriť s dieťaťom a ako mu pomôcť preliečiť si niektoré psychické zranenia. Môže byť súčasťou „liečby“ v rodine alebo u odborníka.

Pri ťaživých udalostiach, s ktorými boli niektoré deti konfrontované, už klasická rozprávka nemusí stačiť. Vtedy môže pomôcť rozprávka terapeutická – **je to špeciálny druh príbehu vybraný alebo vytvorený podľa situácií, ktoré dieťa prežilo**. Neponúka šťastný koniec, ako klasická rozprávka, ale ponúka možnosť, ako by sa dieťa mohlo pozerieť na svoju situáciu a ako sa s ňou lepšie môže „vyrovnať“.

V prípade, že dieťa prežilo alebo prežíva vážne udalosti, trápi sa a vám sa nedarí mu pomôcť, **obráťte sa na pomoc psychológa, sociálneho pedagóga, špeciálneho pedagóga alebo psychoterapeuta**, ktorý sa orientuje na pomoc deťom, prípadne celej rodine. Možno spolu nájdete „liečivé slová“ pre vaše dieťa a jeho konkrétnu situáciu.

Spracovala Mgr. Katarína Slivová, sociálny pedagóg
(<https://rozpravka.navrat.sk/>)