

1. Bajka

Bajki to najbliższe dziecku utwory, w których świat realny miesza się z fantastycznym i razem tworzą zrozumiałą rzeczywistość. Dziecko zapoznaje się w nich z sytuacjami wzbudzającymi niepokój oraz znajduje cudowne rozwiązanie problemów. W świecie bajek można spotkać przyjaciół, przeżyć wspaniałe przygody, a przede wszystkim pozbyć się lęku. Rozwiązanie trudnych emocjonalnie sytuacji może okazać się –dzięki bajkom- przyjemne, a nawet radosne.

Bajki kreują niezwykły świat. W bajkowym świecie rządzą reguły dobra i ono zawsze zwycięża. Szczęśliwe zakończenie daje dziecku, które już poczuło się bohaterem albo uczestnikiem zdarzeń, przyjemne uczucie sukcesu.

Po co bajka, skoro mamy telewizję?

- dzięki bajkowym postaciom dzieci mogą zobaczyć świat z innej perspektywy, co może być pomocne w przełamaniu egocentryzmu w ich sposobie myślenia.
- mogą wspólnie z bajkowymi bohaterami przeżywać ich przygody, troski, smutki i radości, dzięki czemu rozwijają swoją wrażliwość i empatię
- w bajkach normy i zasady są jasne i przystępnie przedstawione
- ukazują stosunki między ludzkie, ideały dobra, piękna, sprawiedliwości oraz kryteria ocen ludzkich zachowań
- w bajkowym świecie wyraźnie zaznaczają się role społeczne, co pomaga dziecku w ich przyswojeniu i daje wzorce do naśladowania

2. Bajki terapeutyczne

Bajki terapeutyczne- to bajki które leczą, pozwalają bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczą, jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach. Poprzez bajki terapeutyczne dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych.

Rodzaje bajek terapeutycznych:

- bajka relaksacyjna- posługuje się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia, powinna być krótka, trwać 3-7 minut, powinny w niej występować specyficzne wydarzenia związane np., z piciem wody ze źródła, kąpielą nad wodospadem, lataniem, itp. Przed opowiadaniem bajki osoba prowadząca wprowadza dzieci w stan rozluźnienia, dobrze jeśli wypowiedzianym słowom towarzyszy uspokajająca muzyka. Muzykoterapia dodatkowo wzmocni efekt relaksacji.
- bajka psychoedukacyjna- to taka, której celem jest „wprowadzenie zmian w szeroko rozumianym zachowaniu dziecka czyli rozszerzenia możliwego repertuaru zachowań”. Układając takie bajki należy posługiwać się symbolami znanymi dziecku. Mogą mieć one charakter krótkich historyjek, ale nie mogą pouczać. Bajki psychoedukacyjne można stosować zarówno wtedy, gdy pojawi się konkretny problem, jak i profilaktycznie, przygotowując dziecko do mających nastąpić wydarzeń.

3. Rola bajki terapeutycznej

- najważniejsza rola bajki tkwi w uwalnianiu od lęku poprzez oswojenie z zagrożeniem
- rozumienie rzeczywistości, a także nabierania umiejętności jej zmieniania
- odróżnianie fikcji od rzeczywistości
- kreowanie samego siebie
- wyzwalanie emocji
- pobudza do emocjonalnego zaangażowania w uczucia
- uwrażliwienie na los ludzi, zwierząt
- uwrażliwienie na zło, niesprawiedliwość, ból
- jest wzorcem określonych zachowań



4. Funkcje bajek terapeutycznych

- *redukuje lęk* – w bajkach terapeutycznych realizuje się ukonkretnienie lęku, jego racjonalizacja, wzmocnienie poczucia wartości bohatera poprzez nagradzanie i uczenie pozytywnego myślenia. Stosowane są w nich techniki polegające na powtarzaniu w tekście bodźców przyjętych jako lękotwórcze i łączenie ich z innymi, wywołującymi u bohatera pozytywne reakcje emocjonalne
- *obniża poziom lęku*- bajka może ułatwiać obniżenie poziomu lęku poprzez dostarczenie odpowiedniej wiedzy osobom, przedmiotach, zdarzeniach wywołujących lęk oraz umożliwiać racjonalizację lęku poprzez informację, jak należy postępować w sytuacji go wywołującej
- *poprzez łączenie w bajkach bodźców lękotwórczych z bodźcami wywołującymi przyjemne reakcje emocjonalne może zająć proces wygaszania i przewarunkowania reakcji lękowych*

5. Literatura ponadczasowa dla dzieci

- wśród polskich autorów warto sięgnąć do; Jana Brzechwy, Marii Kownackiej, Janiny Porazińskiej Ewy Szelburg-Zarembiny, Juliana Tuwima czy Jana Twardowskiego.

Jeżeli chodzi o propozycje tekstów, można wykorzystać następujące:

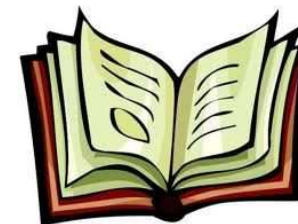
- „*Bardzo głodna gąsienica*” Erica Carle'a
- „*W moi mieście*”, „*U nas na wsi*”, „*Chodź z nami nad wodę*” Ali Mitgutsch
- „*Siedem myszek potrzebuje sukienek*” Grete James Hertz
- „*Ukulele*” Clary L. Grant
- „*Gdzie mieszkają dzikie stwory*” Maurice'a Sendaka
- „*Serafin i jego cudowna maszyna*” Philippe'a Fiksa
- „*Kubuś Puchatek*” Alana Aleksandra Milne'a
- „*Opowieści na dobranoc*” i „*Kot w okularach*” Jelle Lehmann
- „*Pszczółka Maja i jej przygody*” Waldemara Bonselsa
- Książki autorstwa Astryd Lindgren
- „*Miś zwany Paddington*” Michaela Bonda
- „*Doktor Dolittle I jego zwierzęta*” Hugh'a Loftinga
- „*Czarnoksiężnik z krainy Oz*” Franka L. Bauma
- „*Opowiadania z Doliny Muminków*” Tove Jansson

Literatura wykorzystana do niniejszej ulotki:

- M . Molicka „Bajki terapeutyczne”
- czasopismo „Doradca nauczyciela przedszkola”
- szkolenie multimedialne opracowane na zlecenie AJAK Anna Jankowska

BAJKOTERAPIA

bajki, które leczą



opracowała
mgr Justyna Madalińska

