



PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO
PEDAGOGICZNA
NR 3

BAJKOTERAPIA



BAJKOTERAPIA

- Jedną z lepszych metod na dotarcie do dziecka, zrozumienie go oraz udzielenie mu wsparcia w trudnych chwilach jest **bajkoterapia**.

BAJKOTERAPIA

- ❑ **Bajkoterapia** – to mówiąc najprościej terapia przez bajki.
- ❑ Bajkoterapia powstała na gruncie polskim, twórcą terminu jest dr **Maria Molicka** – psycholog kliniczna, autorka licznych tekstów bajek terapeutycznych.
- ❑ Bajkoterapia wyodrębniła się z biblioterapii pod koniec XX wieku.

BAJKOTERAPIA

- Metoda pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (dzieci w wieku 4 – 9 lat).



LEKCJA EMILKI

BAJKOTERAPIA

- Stosowana jest w przypadku:
 - różnorodnych lęków, niepokojów,
 - nieśmiałości,
 - niesamodzielności,
 - nadwrażliwości,
 - objawach zazdrości, agresji,
 - natręctwach, fobiach,
 - moczeniu, bezsenności,
 - trudnych sytuacjach w życiu dziecka,
 - niepowodzeniach szkolnych,

BAJKOTERAPIA

- w przypadku dzieci przewlekle chorych,
- zaburzonej samooceny,
- jękaniu się,
- poczuciu osamotnienia, inności,
- zaburzonych emocjach,
- trudnej sytuacji rodzinnej – dzieci z rodzin dysfunkcyjnych (szczególnie zastosowanie baśni),

BAJKOTERAPIA

Bajkoterapię stosuje się w:

- psychoterapii,
- terapii pedagogicznej,
- arteterapii,
- profilaktyce zachowań,
- logopedii,
- na zajęciach z dziećmi w przedszkolu,
- na zajęciach z uczniem w wieku wczesnoszkolnym,

BAJKOTERAPIA

Realizuje się ją poprzez:

- czytanie dzieciom bajek,
- samodzielną lekturę właściwą dla danego problemu,
- pisanie przez dzieci bajek,
- pisanie z dziećmi bajek terapeutycznych,

BAJKOTERAPIA

Bajki o różnej tematyce można skutecznie wykorzystywać do rozwiązywania dylematów dziecka.

Dlaczego?

- słuchanie, a nawet rozmowa o bohaterze bajki zamiast wprost jest mniej stresująca,
- maluch poznając historię bohatera z bezpiecznej perspektywy ma możliwość lepszego zrozumienia siebie i tego, co mu się przydarzyło,

BAJKI TERAPEUTYCZNE

- Działanie terapeutyczne bajek, według Marii Molickiej polega na:
 - emocjonalnym zaangażowaniu się w uczucia doświadczane przez bohaterów,
 - obniżeniu poziomu lęku przez opis niebezpiecznej sytuacji, co umożliwia dziecku oswojenie się z bodźcem lękotwórczym,
 - tworzeniu wzorca określonych zachowań,

BAJKI TERAPEUTYCZNE

- wzmocnieniu poczucia własnej wartości,
- uczeniu pozytywnego myślenia,
- powtarzaniu i łączeniu bodźców lękotwórczych z takimi, które wywołują pozytywną reakcję emocjonalną,
- ukazaniu dziecku co wywołuje lęk oraz pokazaniu jak sobie z nim radzić,

BAJKI TERAPEUTYCZNE

- poszerzeniu wiedzy dziecka na temat radzenia sobie w trudnej sytuacji,
- kojarzeniu przyjemnych sytuacji, które mogą zmniejszać poczucie lęku,



RODZAJE BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

- ❑ Bajki relaksacyjne
- ❑ Bajki psychoedukacyjne
- ❑ Bajki psychoterapeutyczne

BAJKI RELAKSACYJNE

- **Bajka relaksacyjna** opiera się na trzech strukturach: słuchowej, wzrokowej, czuciowej.
- Struktura słuchowa – służy do wywołania efektu w rodzaju, np.: słyszysz śpiew ptaków, szum drzew...itp.
- Struktura wzrokowa – widzisz fale z wolna przybijające do brzegu, widzisz szczyty gór...itp.
- Struktura czuciowa – czujesz krople deszczu na twarzy, podmuchy wiatru, pijesz wodę z pobliskiego źródła...itp.

BAJKA RELAKSACYJNA

- ❑ Bajki relaksacyjne - posługują się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia dziecka.
- ❑ Akcja takiej bajki toczy się w miejscu dobrze dziecku znanym, a opisywanym jako spokojne, przyjazne i bezpieczne.
- ❑ Osoba, która opowiada, bądź czyta bajkę terapeutyczną, sama powinna być odprężona i zrelaksowana. Tekst należy czytać spokojnym, ciepłym i przyciszonym głosem.

BAJKA RELAKSACYJNA

- Przed opowiadaniem bajki osoba prowadząca wprowadza dzieci w stan rozluźnienia, mówiąc: „teraz posłuchamy bajeczki, usiądź wygodnie, jeszcze wygodniej, posłuchaj swojego oddechu, możesz przymknąć oczy, wszystkie dźwięki oddalają się...”
- Relaksacja ma tu na celu odprężenie mięśni, a im relaks głębszy, tym łatwiej o uspokojenie i lepsze samopoczucie. Zmartwienia, lęki, usuwają się na dalszy plan.

BAJKA RELAKSACYJNA

- Bajki relaksacyjne mają pomóc dziecku w odprężeniu się, zrelaksowaniu po pełnym emocji dniu, po trudnym, stresującym wydarzeniu. Bajka relaksacyjna powinna trwać 3 – 7 minut.
- Bajki relaksacyjne służą do otwierania i zamykania właściwych zajęć terapeutycznych.

BAJKA PSYCHOEDUKACYJNA

- **Bajka psychoedukacyjna** jest utworem dłuższym (kilka stron), kierowany do dzieci przeżywających trudne sytuacje, stąd fabuła podejmuje takie tematy, z którymi dziecko może się zetknąć na co dzień (np.: pobyt w szpitalu, rozstanie z najbliższymi, pierwsze dni w szkole, konflikty z rówieśnikami lub rodzicami itp.).

BAJKA PSYCHOEDUKACYJNA

- Bajki psychoedukacyjne to takie bajki, których celem jest wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka. Bohater bajki ma problem podobny do tego, który przeżywa dziecko. Zdobywa ono doświadczenia poprzez świat bajkowy, gdzie uczy się, jakie wzory zachowań należy zastosować, poszerza swoją samoświadomość, co sprzyja uczeniu się zachowania w trudnej sytuacji.

BAJKA PSYCHOEDUKACYJNA

- ❑ Bajki te mają wskazać nowe wzory myślenia o sytuacjach lękotwórczych, przedstawić inne wzory reagowania emocjonalnego.
- ❑ Po przeczytaniu bajki psychoedukacyjnej należałoby zachęcić dzieci do narysowania ilustracji, uzewnętrznienia emocji, porozmawiania o tym, co czuli bohaterowie bajki.

BAJKA PSYCHOTERAPEUTYCZNA

- **Bajka psychoterapeutyczna** jest dłuższa w stosunku do pozostałych, ma rozbudowaną fabułę. Jej zadaniem jest obniżenie lęku, dowartościowanie, budowanie pozytywnych emocji, przekazywanie odpowiedniej wiedzy o sytuacji lękowej i wskazanie sposobów radzenia sobie z nią.

BAJKA PSYCHOTERAPEUTYCZNA

- ❑ Bajka ta musi być zakorzeniona w sytuacji dziecka.
- ❑ Niektóre bajki przejdą niezauważone, innych dziecko nie zrozumie, co będzie wskazówką, że nie są to problemy ważne dla niego.
- ❑ Jeżeli treść bajki budzi żywe zainteresowanie dziecka i prosi o ich wielokrotne powtarzanie, to znak, że silnie utożsamia się z bohaterem.

BAJKA PSYCHOTERAPEUTYCZNA

- ❑ Bajka psychoterapeutyczna wskazuje sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych emocjonalnie (np.: pierwsze dni w przedszkolu), po przeżyciach kryzysowych, czy zdarzeniach traumatycznych (np.: rozwód rodziców, choroba lub śmierć w rodzinie, pojawienie się na świecie brata lub siostry).
- ❑ Bajki psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne można wykorzystywać profilaktycznie, zanim nastąpi planowana, trudna dla dziecka sytuacja.

BAJKA PSYCHOTERAPEUTYCZNA

- Bajki psychoterapeutyczne, odwołujące się do mechanizmów psychologicznych, powinny być wprowadzane po konsultacji z psychologami.

BAJKA PSYCHOTERAPEUTYCZNA „MROK I JEGO PRZYJACIELE” - MARIA MOLICKA

Problem: Lęk przed ciemnością.

Cele:

- ⊙ przyswojenie sobie innego myślenia o sytuacji lękotwórczej, (w tym przypadku lęku związanego z ciemnością),
- ⊙ budowanie poczucia własnej wartości poprzez właściwe rozwiązanie trudnej emocjonalnej sytuacji,
- ⊙ okazanie wsparcia poprzez ofiarowanie przyjaźni,
- ⊙ kreowanie pozytywnego nastroju emocjonalnego,
- ⊙ zachęcanie do otwierania się, mówienia o swoich problemach,

„MROK I JEGO PRZYJACIELE” - MARIA MOLICKA

1. Główny temat - lęk przed ciemnością, przed nieznanym, zagrażającym otoczeniem.

Lękowi temu przeciwstawia się:

- zainteresowanie innymi, nowymi postaciami,
- przeżywanie przez bohatera niezwykłych przygód,
- uczenie innego myślenia o sytuacji wzbudzającej lęk,
- kreowanie pogodnego nastroju.

2. Główny bohater - mały chłopiec Michu, który boi się ciemności i nieznanego otoczenia.

Lęk ten jest ukonkretniany poprzez wskazanie wywołujących go przyczyn. Lęk, jaki bohater odczuwa, jest redukowany przez:

- uczenie się innego myślenia o ciemności - odkrywanie innego świata,
- przeżywanie ciekawych przygód,
- nawiązanie przyjaźni.

3. Wprowadzone postacie - Mrok i jego przyjaciele cienie: Plim i Plam - które uczą dziecko skutecznych sposobów redukcji lęku poprzez:

- ⊙ przeżywanie przyjemnych emocji w sytuacjach uprzednio niemiłych emocjonalnie,
- ⊙ dawanie wsparcia i wzmocnienia przez okazywanie przyjaźni,
- ⊙ kreowanie atmosfery akceptacji zachęcającej do mówienia o swoich problemach,
- ⊙ uczenie innego myślenia o ciemności,
- ⊙ umożliwianie przeżycia przez bohatera sukcesu (że się nie boi, że potrafi).

4. Tło opowiadania - stanowi je typowe mieszkanie; jest wieczór, dziecko samotnie przebywa w pokoju; w opowiadaniu dominuje pogodna atmosfera emocjonalna.

Przebieg zajęć:

I. Zapoznanie z treścią bajki psychoterapeutycznej - „Mrok i jego przyjaciele”.

II. Rozmowa dotycząca treści bajki, przeżyć bohatera.

Dzieci odpowiadają na pytania związane z wysłuchaną przez nich bajką.

Pytania:

1.Czego bał się chłopiec?.

Odpowiedź: Chłopiec bał się ciemności.

2.Czego nie lubił chłopiec?.

Odpowiedź: Chłopiec nie lubił jak w ciemnym pokoju mrok rozkładał się na stole, ścianach, suficie, krzesłach i innych przedmiotach, bo każdy przedmiot miał wtedy barwę ciemnoszarą.

3. Nad jakim rozwiązaniem myślał chłopczyk aby przezwyciężyć swój strach?

Odpowiedź: Chłopiec zastanawiał się z kim mógłby porozmawiać o swoim strachu i kogo mógłby zawołać.

4. Kto usłyszał chłopca i się do niego odezwał?

Odpowiedź: Do chłopca odezwał się Mrok, który usłyszał jego głośne myśli.

5. Z kim Mrok chciał poznać chłopca?

Odpowiedź: Mrok chciał poznać chłopca ze swoimi przyjaciółmi cieniami: Plimem i Plamem.

6. Czego bały się cienie?

Odpowiedź: Cienie bały się dnia, bo światło ich przepędzało i musiały ukrywać się w różnych przedmiotach.

7. Co zaproponowały chłopcu cienie?

Odpowiedź: Cienie zaproponowały chłopcu nocny spacer, wycieczkę po mieście otoczonym ciemnością, gdzie wszędzie było szaro i ciemno.

8. Co zrozumiał chłopiec?

Odpowiedź: Chłopiec zrozumiał, że jego postać może w ciemności być cieniem. Zrozumiał też, że jego lęk nie wynika z zagrożenia, ale jest wymyślony.

III. Nauczyciel prosi by dzieci narysowały ilustrację na temat usłyszaney bajki. Po skończeniu następuje omówienie prac dzieci.

IV. Teatr cieni dla dzieci.

POMOCE:

1. duże pudełko

2. nożyczki

3. nożyk

4. klej na gorąco

5. taśma

6. czarne kartki

7. patyczki kuchenne i arkusz białego (niezbyt grubego) papieru lub kalki technicznej,

8. latarka lub lampka

JAK ZROBIĆ EKTRAN DO TEATRU CIENI:

- ◉ Z pudełka wytnij duży prostokąt i kolejne dwa prostokąty z jego boków.
- ◉ Z czarnego papieru wytnij kurtynę i przyklej ją do pudełka.
- ◉ A teraz najtrudniejsze zadanie: narysuj ołówkiem na czarnych kartkach kontury postaci i przedmiotów - bohaterów teatryku; następnie je wytnij i przyklej na koniec drewnianych patyczków.
- ◉ Zrób tyle „pacynek” ile chcesz - im więcej ich będzie, tym ciekawszą opowieść stworzysz.
- ◉ Wypróbuj całość - zobacz jak „pacynki” prezentują się na „scenie” .
- ◉ Jeżeli wszystko gra, podklej ekran białym papierem.
- ◉ Na tyle pudełka wytnij kółko (w które włożysz latarkę bądź lampkę) lub wytnij cały duży prostokąt, przez który będzie wpadać od tyłu oświetlenie sceny.
- ◉ I gotowe. Zaświeć za teatrzykiem lampkę lub latarkę, przygotuj pacynki, zaproś gości ... Zaczynamy przedstawienie!!!.

SKĄD U DZIECI BIERZE SIĘ LĘK PRZED CIEMNOŚCIĄ?

- ⊙ Lęk i strach są naturalną częścią ludzkiego życia.
- ⊙ Nasilenie objawów związanych z lękiem jest ściśle związane z daną fazą rozwojową dziecka. Można wyróżnić (według A. Carra, 1999) następujące:
 - 1) W okresie niemowlęcym przez pierwsze sześć miesięcy występuje reakcja lęku przed nagłymi i intensywnymi bodźcami zmysłowymi (np. nagły hałas, ostre światło), a przez kolejne sześć miesięcy występuje lęk separacyjny (oddzielenie od opiekuna).

2) W okresie od 2 do 4 lat – przeważającym źródłem lęku mogą być wytwory wyobraźni (potwory) oraz kolor czarny, ciemność.

3) W okresie przedszkolnym (5–7 lat) – głównym źródłem obaw mogą być katastrofy naturalne np. trzęsienie ziemi, powódzie, o których dziecko dowie się z mediów.

W tym czasie może nasilać się również lęk przed ciemnością. Charakterystyczne dla tego okresu rozwoju są dolegliwości somatyczne (ból brzucha lub inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego).

4) W okresie szkoły podstawowej (8–11 lat), źródłem lęku może być rywalizacja, porównywanie się z rówieśnikami a także osiągnięcia szkolne i sportowe.

- ⊙ U dzieci lęki przejawiają się różnie w zależności od wieku i rozwoju dziecka. Jednym z nich jest lęk przed ciemnością.
- ⊙ Według Norberta Sillamy lęk określa się jako stan złego samopoczucia, który wywołany jest niejasnym odczuciem bliskiego niebezpieczeństwa. Lęk przed ciemnością pojawia się, kiedy dziecko jest w wieku 3 - 4 lat i przeważnie trwa do osiągnięcia przez dziecko wieku 6 - 7 lat. Obawa przed ciemnością to lęk rozwojowy, tzn. pojawia się samoistnie i nie musi być wcale związany z otoczeniem dziecka ani jego wychowaniem. Zdarza się, że odważne i śmiałe dwulatki zmieniają się w lękliwe trzylatki, które drżą przed zgaszonym światłem w pokoju.

- ◉ Mimo tego, że różnego rodzaju strachy przynależą do konkretnego etapu w życiu dziecka, można wyszczególnić różne przyczyny lęku przed ciemnością:
 - wzbudzanie w dziecku strachu przed ciemnością,
 - zostawianie malucha (w porze snu) w ciemnym pomieszczeniu,
 - oglądanie strasznych bajek pełnych agresji czy przemocy lub słuchanie historii o duchach i potworach.

CZY Z LĘKIEM PRZED CIEMNOŚCIĄ NALEŻY WALCZYĆ?

- Skoro lęk przed ciemnością jest naturalną częścią rozwoju większości dzieci, można pomyśleć, że malucha wystarczy zostawić samemu sobie, a z czasem zwyczajnie wyrośnie z przesadnej hysterii. Nic bardziej mylnego. Dzieci potrzebują wsparcia i pocieszenia w trudnym świecie własnych kształtujących się uczuć i emocji. Obecność dorosłego, który będzie cierpliwie towarzyszył dziecku w krętym labiryncie jego własnych lęków jest niezbędna, aby maluch mógł te lęki oswoić, a z czasem opanować. Należy pamiętać, by nie bagatelizować nawet najbardziej bezpodstawnych obaw dzieci. Rzeczywistość, która istnieje w ich wyobraźni niczym się dla nich nie różni od otaczającego świata i jest niemal równie namacalna.

JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE BOI SIĘ CIEMNOŚCI?

- ⊙ **Oswajaj dziecko z ciemnością przez zabawę**, np.: teatrzyk cieni, pokaz slajdów na ścianie. Wspólne leżenie pod kocem w mroku pokoju i oglądanie obrazkowych historii, wyświetlanych na ścianach lub suficie może przemienić się w przepiękne wspomnienie z dzieciństwa. Pomoże także maluchowi na początku oswoić ciemność, a później nawet ją pokochać. Pomocne będą również książki z serii „Opowieści z dreszczykiem” wydawnictwa Harper Collins, takie jak „Straszne opowieści Maszy”. Ulubieni bohaterowie, historie pełne humoru i empatii oraz ciekawa, świecąca w ciemności okładka z pewnością pomogą maluchowi radzić sobie ze swoim strachem.

- ⊙ **Zadbaj o to, aby w dziecięcym pokoju w nocy panował przynajmniej półmrok** - możesz włączyć małą lampkę, nakleić na suficie fluorescencyjne gwiazdki czy zostawić uchylone drzwi. Warto też poszukać z dzieckiem strażnika snu, czyli maskotki z wbudowaną latarką lub projektorem, która będzie chronić go w nocy przed niebezpieczeństwem. Kiedy rodzic sam uda się na nocny spoczynek, wartę przy łóżku malucha przejmie ulubiona maskota, dzięki której żadne potwory nie zbliżą się do małego śpiocha!

- ⊙ **Ucz dziecko, jak radzić sobie ze strachem i wspieraj je w trudnych sytuacjach, np.: towarzysząc mu przy zasypianiu. Jeśli dziecko nie może zasnąć, zamiast usilnego odwoływania się do logiki i tłumaczenia, że duchy i potwory nie istnieją, lepiej wspólnie przeszukajcie pokój, aby uspokoić malucha. Wiara, że rodzic pomoże przepędzić dzikie stwory spod łóżka czy z szafy i ochroni dziecko od złego da maluchowi poczucie bezpieczeństwa konieczne w walce z nocnymi strachami. Sen powinien kojarzyć się mu z relaksem i bezpieczeństwem, a nie ze stresem. Możesz też sięgnąć z maluchem po książkę z serii „Akceptuję, co czuję” - „Strach”.**

- ⊙ **Rozmawiaj z dzieckiem o rzeczach, których się boi.** Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest zrozumienie swojego dziecka. Nigdy nie strasz go ciemnością i unikaj wyśmiewania lęków i obaw. Trzeba pozwolić odczuć maluchowi, że go wspierasz, a jego odczucia są zupełnie naturalne i ważne.
- ⊙ **Nie porównuj swojego dziecka do innych, młodszych czy starszych, dzielniejszych czy bardziej lękliwych kolegów i koleżanek.** Porównywanie dzieci między sobą pod dowolnym względem może być szkodliwe i negatywnie wpływać na ich samoocenę. A już z całą pewnością niewskazane jest porównywanie ich emocji!. Zamiast tego warto podkreślać, że każdy ma prawo do własnych uczuć i reakcji na różne sytuacje, a kluczem jest poznanie własnych emocji i nauka panowania nad nimi. Także nad lękiem przed ciemnością.

- ⊙ **Wybieraj bajki na dobranoc, które są dostosowane do wieku i rozwoju emocjonalnego dziecka.** Najlepsze w tym przypadku będą bajki terapeutyczne, których zadaniem jest przezwyciężanie i redukcowanie lęków. Ich zasadniczą cechą jest to, że główny bohater znajduje się w trudnej sytuacji, a mały czytelnik może się z nim utożsamiać.

- ⊙ **Ogranicz bodźce zewnętrzne powodujące stres u Twojego dziecka.** Unikaj kłótni, częstego zmieniania miejsca pobytu dziecka czy obarczania go problemami dorosłych. Choć nie dla wszystkich rodziców jest to intuicyjna wiedza, czasem bajki i programy telewizyjne dla dzieci także mogą być nadmiernym źródłem bodźców. Mogą sprawić, że maluch stanie się nerwowy, będzie miał trudności z koncentracją, a także z zasypianiem. Ogólna nerwowość dziecka może objawiać się wzmożoną lękliwością i chociażby strachem przed ciemnością. Dlatego warto ograniczać czas, który dziecko spędza przed ekranem. Oczywiście, z niektórymi stresowymi sytuacjami, takimi jak, np.: narodziny rodzeństwa, trudniej jest sobie poradzić. Jeśli jednak postępowanie opiekunów będzie prawidłowe, maluch szybciej odnajdzie się w nowej rzeczywistości.

- ◉ **Towarzysz swojemu dziecku w ciągu ostatnich minut przed zaśnięciem.** Kiedy światło w pokoju jest zgaszone i świeci się tylko nocna lampka, poczytaj maluchowi bajki, które wprawiają go w dobry nastrój, ale zbytnio nie pobudzą. Czytanie i słuchanie książek niezwykle wydajnie obniża poziom hormonu stresu we krwi, czyli uspokaja i niweluje lęki. Dla najmłodszych doskonałe będą historie o bohaterach, których znają z innych bajek. W ostatnich minutach przed snem z pewnością nie pogardzą towarzystwem uroczej Maszy i potężnego Niedźwiedzia z książeczki z serii „5 minut przed snem”.
- ◉ **Chwal dziecko za odwagę.** Uzależnienie dobrego zachowania dziecka od nagród może mieć wątpliwe skutki, szczególnie na dłuższą metę. Jednak drobna pozytywna motywacja może zachęcać malucha do podejmowania kolejnych prób w conocnej walce z potworami spod łóżka. Dlatego na początku możesz stosować małe nagrody, aby docenić jego starania.

NIE TAKA CIEMNOŚĆ STRASZNA...

- ◉ Co jeszcze możesz zrobić, żeby dziecko nie bało się ciemności?. Tu przede wszystkim liczy się Twoja kreatywność. Oswajanie nocy i mroku z nią związanego może także odbywać się poprzez wieczorne wyjścia na spacer czy wspólne obserwowanie gwiazd i księżyca przez okno. Pamiętaj, że zanim lęk przed ciemnością całkiem zniknie, może upłynąć dużo czasu - niejeden dorosły przecież przyznaje się, że odczuwa zabawne mrowienie wzdłuż kręgosłupa, gdy musi przejść nocą przez ciemny korytarz. Zatem warto uzbroić się w cierpliwość oraz okazywać maluchowi szacunek i zrozumienie.

SCHEMAT DZIAŁAŃ BAJKOTERAPEUTYCZNYCH

1. Diagnozowanie problemów (poprzez wywiad, rozmowę z rodzicami i/lub wychowawcami, poprzez rozmowy z dziećmi oraz obserwacje własne).
2. Nakreślenie zadań i celów ogólnych zajęć, dostosowanych do diagnozy, poziomu i możliwości percepcyjnych uczestników.
3. Dobór bajek i metod pracy, warunkujących osiągnięcie założonych celów.
4. Zaplanowanie przebiegu zajęć w określonych warunkach.

SCHEMAT DZIAŁAŃ BAJKOTERAPEUTYCZNYCH

5. Opracowanie scenariuszy poszczególnych zajęć.
6. Przygotowanie pomocy dydaktycznych, rekwizytów itp., przydatnych w realizacji zajęć.
7. Opracowanie zasad ewaluacji pojedynczych spotkań i całości cyklu.
8. Rozpowszechnienie informacji o spotkaniach z bajkami terapeutycznymi w środowisku lokalnym.

BAJKOTERAPIA

Maria Molicka przedstawia schemat każdej opowieści, dzięki któremu można budować własne.

Składają się na niego:

- **główny temat** (sytuacja wyzwalamąca lęk),
- **główny bohater** (dziecko lub zwierzątko, z którymi mały pacjent się identyfikuje),
- **inne wprowadzone postacie** (pomagają nazwać uczucia),
- **tło opowiadania** (miejsce dziecku znane),

BAJKOTERAPIA – METODA PRACY Z DZIECKIEM

- ❑ Pisanie bajek przez dzieci.
- ❑ Pisanie zakończenia historii.
- ❑ Wykonywanie ilustracji bohaterów bajek.
- ❑ Inscenizacje bajek i baśni.
- ❑ Lepienie z plasteliny.
- ❑ Wykonywanie wydzieranek i układanie do nich podpisów.
- ❑ Zajęcia wzbogacamy różnymi formami aktywności dziecka, takimi jak: zabawy ruchowe, zabawy plastyczne, elementy dramy.

BAJKOTERAPIA – METODA PRACY Z DZIECKIEM

- ❑ Projektowanie strojów do ulubionych bohaterów literackich.
- ❑ Rozwiązywanie krzyżówek związanych z treścią danego utworu.
- ❑ Zabawy logopedyczne oparte o treść wybranego utworu.
- ❑ Układanie i rozwiązywanie rebusów.

TEKSTY NA ZAJĘCIA Z BAJKOTERAPII

1. Hans Christian Andersen - „Brzydkie kaczątko” – brak akceptacji dla „inności”.
2. Jakub i Wilhelm Grimm - „Kopciuszek” – rywalizacja rodzeństwa, brak miłości i uznania.
3. Jakub i Wilhelm Grimm - „Jaś i Małgosia” – lęk przed porzuceniem.
4. Charles Perrault - „Kot w butach” – złe relacje między rodzeństwem.

TEKSTY NA ZAJĘCIA Z BAJKOTERAPII

5. Charles Perrault - „Knyps z Czubkiem”
– wzmocnienie poczucia własnej wartości.
6. Janina Porazińska - „Szewczyk Dratewka”
– pochwała odwagi i sprytu.
7. Hans Christian Andersen - „Księżniczka na ziarnku grochu” – prawda w życiu, kłamstwo.
8. Hans Christian Andersen - „Igła do cerowania”
– poczucie własnej wartości.

TEKSTY NA ZAJĘCIA Z BAJKOTERAPII

9. Bruno Ferrero – „Bajka o niemyym olbrzymie” – dobra komunikacja z innymi ludźmi – w szkole, w rodzinie.
10. Agnieszka Łaba - „Żółw Czesiek” //w: Bajki rymowane w biblioterapii – lęk związany ze środowiskiem rówieśniczym – lęk przed odrzuceniem.
11. Irena Borecka - „Bajka o czterech braciach” – integracja grupy.
12. Ewa Nowak - „Bajka o brzydkim misiu” – akceptacja „inności”.
13. Ireneusz Iredyński - „Bajka nie tylko o smoku” – rozbudzanie chęci czytania.

TEKSTY NA ZAJĘCIA Z BAJKOTERAPII

Bajki terapeutyczne Marii Molickiej

1. „Bajka o pajączku” – odrzucenie ucznia przez grupę.
2. „Bajka o mróweczce” – niepowodzenia w nauce szkolnej.
3. „Bajka o dwóch ołówkach” – potrzeba przyjaźni.
4. „Duch krecik” – lęk separacyjny.
5. „Zuzi-Buzi” – lęk przed pozostaniem samemu w domu.
6. „Mrok i jego przyjaciele” – lęk przed ciemnością.

LITERATURA DO ZAJĘĆ

Przykłady książek do wykorzystania na zajęciach z bajkoterapii:

1. Pozwól, że Ci opowiem ... : bajki, które nauczyły mnie, jak żyć/Jorge Bucay; tłum. Ilona Ziętek -Segura.
2. „Zaczarowane bajki”/Anna Kozłowska.
3. „Krótkie bajeczki dla chorej córeczki”/Joanna Monika Litwin.
4. „Przygody Fryderyki czyli bajki terapeutyczne”/Joanna Brodowska.

LITERATURA DO ZAJĘĆ

5. „Bajki pomagajki”/Edyta Grabowska-Gwardiak.
6. „Bajki i opowiadania w terapii i psychoedukacji dzieci/Anna Niesłuchowska.
7. „Czarodziejskie bajki”/ Ewa Wilamowska, Joanna Walczak.
8. „Opowieści z planety Holo: opowiadania terapeutyczne” – teksty powstały w ramach programu Bajka Pomagajka u Doktora/Jovanka Tomaszewska i Wojciech Kołyszko.

LITERATURA DO ZAJĘĆ

9. Blogowe bajki: bajki, które dbają o rozwój dziecka – serwis dbajki.pl.
10. Bajki terapeutyczne dla najmłodszych/Maciejka Mazan.
11. Ortograffiti z Bartkiem: Księga Bratka – bajki terapeutyczne/Izabela Mańkowska, Małgorzata Rożyńska.
12. Bajki rymowane w biblioterapii/Agnieszka Łaba.

LITERATURA DO ZAJĘĆ

13. Zaczarowane bajki/Agnieszka Prochoń.
14. Baśniowe mikstury: historie, które leczą pomalutku ze strachów, nieśmiałości i smutków/Karolina Świącicka.
15. Bajkoterapia czyli jak z Guziolką tworzyć i wykorzystywać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwoju aktywności twórczej dziecka w wieku przedszkolnym: Ogólnopolski Konkurs Literacki pt. Razem z Guziolką piszemy bajki 2007/2008.

„Książka to mistrz, co darmo nauki udziela,
kto ją lubi, doradcę ma i przyjaciela,
który z nim smutki dzieli, pomaga w radości,
chwile nudów odpędza, osładza cierpkości”.

Ambroży Grabowski

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ
KATARZYNA RÓŻAŃSKA - PEDAGOG
TERAPEUTA
EWELINA ĆWINTAL - PSYCHOLOG



Zapraszamy na stronę
<https://ppp3.radom.pl/>
i facebooka poradni