

Bajki terapeutyczne

Bajkoterapia polega na wykorzystywaniu bajek i baśni w celach terapeutycznych, edukacyjnych czy relaksacyjnych. **Dzięki tej formie zajęć dziecko poznaje obyczaje, uczy się rozumieć świat, w którym żyje, a także rozwija wyobraźnię i pogłębia swoje zainteresowania.** Bajkoterapia może być również stosowana w celach terapeutycznych, ponieważ wyzwala różnego rodzaju emocje, pozwala odreagować napięcia oraz zaspokajać podstawowe potrzeby psychiczne.

Według Bruna Bettelheima bajki i baśnie mają duże znaczenie w rozwoju i wychowaniu dzieci:

- oddziałują na psychikę poprzez identyfikację z pozytywnym bohaterem;
- pozwalają rozpoznać wewnętrzne problemy dziecka oraz dają sposoby radzenia sobie z nimi;
- wspierają rozwój osobowości poprzez wyjaśnianie pojęć, odczuć, doznań dotyczących psychiki dziecka;
- zachęcają do aktywnego pokonywania napotkanych trudności oraz do nawiązywania pozytywnych relacji.

Bajki terapeutyczne ze względu na swoje oddziaływanie dzielą się na:

Bajki relaksacyjne, mające na celu odprężenie i uspokojenie dziecka. Pobudzają wyobraźnię oraz rozwijają umiejętność wizualizacji. Fabuła jest osadzona w miejscu dobrze znanym dziecku, spokojnym oraz bezpiecznym. Bohater bajki, a tym samym i dziecko, doświadcza wszystkimi zmysłami miejsca, w którym przebywa, słyszy, czuje i widzi. Bajki te mają na celu wyciszenie i wprowadzenie w stan relaksu.

Bajki psychoedukacyjne – ich celem jest zmniejszenie napięcia spowodowanego trudnymi sytuacjami oraz zapoczątkowanie zmian w zachowaniu dziecka. Bohater utworu przeważnie przeżywa problem podobny do tego, który trapi malucha i uczy jak w danym momencie powinien się zachować, dzięki czemu dziecko nabywa nowe doświadczenie oraz wzory postępowania.

Bajki te wpływają na procesy poznawcze dziecka:

- wyjaśniają związki przyczynowo-skutkowe pomiędzy zdarzeniami, a odczuwanymi emocjami;

- pokazują inny sposób myślenia o sytuacji, w której znajduje się dziecko;
- pokazują, jak skutecznie działać;
- ułatwiają mówienie o problemach oraz dają możliwość poszukiwania sposobu ich rozwiązania.

Bajki psychoterapeutyczne – dostarczają nie tylko wiedzy potrzebnej do radzenia sobie w sytuacji trudnej emocjonalnie, ale również kompensują braki odpowiadające za zaspokojenie podstawowych potrzeb. Główny bohater jest dowartościowywany za swoje działanie, co buduje u dziecka przyjemne emocje oraz obniża lęk. Postępowanie bohatera pokazuje jak radzić sobie z problemami, dzięki czemu maluch zdobywa wiedzę jak się zachować w danej sytuacji.

Polecamy stronę, na której znajdziecie Państwo wiele ciekawych bajek terapeutycznych dla dzieci:

<http://www.psychologia.net.pl/katalog.php?level=20>