**TERAPEUTYCZNA MOC BAJEK**

**Szanowni Państwo!**

Jakorodzice mamy olbrzymie możliwości wspierania własnych dzieci w rozwoju, jak również pomagania im w trudnych sytuacjach. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy, jakimi narzędziami się posługiwać? Najprostszą i zarazem podstawową metodą stymulowania rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka jest po prostu czas spędzony wspólnie na zabawie, gotowaniu, majsterkowaniu. Bywają jednak sytuacje, że nasze dziecko mierzy się z problemami, które wymagają szczególnej troski i delikatności w działaniu. Są to np. strach przed ciemnością, zazdrość o rodzeństwo, lęk przed czasowym rozstaniem z rodzicem, choroba członka rodziny, rozwód rodziców i przeżycia z nim związane. Są to sytuacje, w których niekiedy szukamy pomocy profesjonalnej. Równolegle możemy również sami wspierać nasze dzieci poprzez… czytanie bajek.

Istnieje grupa bajek, które pełnią funkcję terapeutyczną. W jaki sposób? Bajka terapeutyczna ma za zadanie:

* poszerzyć wiedzę dziecka o sobie i o świecie,
* umożliwić zdobycie zastępczego doświadczenia, zaistnienia w sytuacji trudnej w sposób bezpieczny, co służy rozwinięciu umiejętności radzenia sobie z trudnościami życiowymi
* ukazać sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, których nie można w łatwy sposób zmienić (np. rozwód rodziców, lęk przed zwierzętami)
* wskazać takie sposoby myślenia, które pomagają zmienić nastawienie do problemu, motywują do zadawania pytań, poszukiwania pomocy
* zmniejszyć lęk związany z konkretnymi sytuacjami, ułatwienie zrozumienia sytuacji trudnej
* nauczyć rozpoznawania, nazywania emocji i wyrażania ich w bezpieczny sposób.

Zetknięcie się dziecka z trudnymi sytuacjami opisanymi w bajkach w bezpiecznym otoczeniu, jakim jest dom oraz uświadomienie sobie, że nie tylko ono przeżywa podobne problemy, może w skuteczny sposób pomóc uporać się z kryzysem.

**Definicja bajki terapeutycznej (za serwisem Wikipedia.pl)**

**Bajka terapeutyczna** – krótkie opowiadanie z [morałem](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mora%C5%82) tworzone dla dzieci w wieku od 3 do 9 lat. W opowiadaniach tych świat jest widziany z dziecięcej perspektywy. Ich głównym zadaniem jest przezwyciężanie i redukowanie lęku u dzieci. Cechą [bajek](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bajka) terapeutycznych jest to, że [bohater](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bohater) znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa [stany lękowe](https://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Stany_l%C4%99kowe&action=edit&redlink=1). Wprowadzone do bajki postaci pomagają bohaterowi znaleźć sposoby przezwyciężenia trudnych chwil życia. Dziecko ma możliwość przebycia z bohaterem całej drogi wyjścia z lęku. Zazwyczaj bohaterami bajek terapeutycznych są małe zwierzątka, dzieci lub zabawki, z którymi czytelnik (słuchacz), może się identyfikować.

Poniżej podaję odnośniki do stron, gdzie możecie Państwo znaleźć wartościowe bajki na konkretne problemy:

<https://bajki-zasypianki.pl/category/bajki-terapeutyczne/>

<https://biblioteka.womczest.edu.pl/new/wp-content/uploads/2013/09/webowa_biblioteka_przedszkole_bajki_terapeutyczne.pdf>

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

Pozdrawiam, Małgorzata Dalka-Puścizna