**B jak bajka i bajkoterapia**

Baśnie i bajki towarzyszą nam przez całe życie. To dzięki nim, już w dzieciństwie uczymy się wrażliwości, wartości (bo w bajce zawsze jest jednoznaczny podział na dobro i zło) i konsekwencji różnych zachowań (właściwe zachowanie jest nagradzane, a złe, w ostatecznym rozrachunku, ukarane). To również dzięki bajkom rozwijamy empatię, wyobraźnię, rozumowanie i umiejętność poprawnego wysławiania się. Tak więc uczenie dzieci rozumienia świata poprzez bajki jest niezwykle ważne, a przy tym przyjemne. Dzieci uwielbiają bajki dzięki barwnym postaciom, magicznym krainom i ekscytującym przygodom. Baśnie przedstawiają różne problemy i pokazują, jak można sobie z nimi poradzić, ale przede wszystkim są odbiciem niemal wszystkich dziecięcych tęsknot i problemów. Wszystko to dzieje się w atmosferze magii, fantazji, która tak bliska jest dziecku. To oczywiście nie zamyka listy korzyści wynikających z czytania bajek. Osoby zainteresowane odsyłamy do literatury (np. <https://www.edukacja.edux.pl/p-26220-rola-bajki-w-zyciu-dziecka.php> ), natomiast w tym miejscu warto podkreślić, że wprowadzając rutynę związaną z czytaniem bajek dziecku możemy wzmocnić relacje rodzinne. Czytanie na dobranoc może być cennym czasem spędzonym razem, budującym więź, poczucie bezpieczeństwa u dziecka. Pamiętaj, aby wybierając bajki zwrócić uwagę na treść utworów oraz przekazywane przez nie wartości. Liczą się nie tylko kolorowe ilustracje, ale przede wszystkim treść.

**Jakie wybierać bajki dla dzieci?**

W procesie wybierania bajek dla dzieci istotne jest uwzględnienie kilku kluczowych aspektów. Przede wszystkim, bajki powinny być dostosowane do wieku dziecka, aby były zrozumiałe i angażujące. Wybierając opowieści, warto zwrócić uwagę na przekazywane wartości oraz treść bajek, aby wspierały rozwój dziecka na poziomie emocjonalnym, intelektualnym i społecznym oraz, aby treść czytanej bajki zainteresowała dziecko.

Szczególnie ważną rolę w rozwoju dziecka ogrywają bajki terapeutyczne.

**Czym są bajki terapeutyczne?**

Są to opowiadania wypełnione treściami edukacyjno - terapeutycznymi, adresowane do dzieci, ale nie tylko. Ich głównym celem jest budowanie zasobów osobistych w postaci umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami i trudnymi sytuacjami życiowymi; gromadzenia wiedzy o świecie, uczenia się różnych umiejętności i nabywania odporności psychicznej. Bajki terapeutyczne mogą także budować poczucie własnej wartości i pewności siebie młodego czytelnika.

Bajki terapeutyczne wykorzystują elementy metafory, symboliki i alegorii, aby w sposób atrakcyjny i przystępny dla dziecka, poruszać trudne tematy, sytuacje i problemy. Bohaterami bajek mogą być osoby znane dziecku lub całkiem nowe, zwierzęta, postacie bajkowe, które doświadczają podobnych trudności, jak dziecko słuchające bajki. Dzięki temu dziecko może identyfikować się z bohaterem i przeżywać jego przygody, a przy okazji przepracować emocjonalnie trudną sytuację w bezpieczny dla siebie sposób. Ważnym elementem bajkoterapii jest, aby w trakcie słuchania dziecko mogło zadawać pytania i dzielić się swoimi przemyśleniami.

Bajki terapeutyczne mogą być wykorzystywane w pracy terapeutycznej z dziećmi przez psychologów, pedagogów, logopedów, ale także przez rodziców i opiekunów. Mogą być pomocne w następujących sytuacjach:

* radzenie sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość, lęk, smutek, zazdrość
* oswajanie trudnych sytuacji życiowych, takich jak pierwszy dzień w przedszkolu, trudne relacje z rówieśnikami, rozwód rodziców, choroba, śmierć bliskiej osoby
* rozwój umiejętności społecznych, takich jak współpraca, empatia, asertywność
* budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie.

**Oto kilka przykładów bajek terapeutycznych:**

* „Leńku, leniuchu” – bajka o leniu, który uczy się, że warto pracować i pomagać innym.
* „Przyjaciele z lasu” – bajka o grupie zwierząt, które uczą się współpracy i tolerancji.
* „Kasia i jej zły humor” – bajka o dziewczynce, która uczy się, jak radzić sobie ze złością.

**Jak napisać bajkę terapeutyczną? Przewodnik dla rodziców chcących pisać bajki dla swoich dzieci.**

Aby napisać bajkę terapeutyczną, weź pod uwagę następujące elementy:

* Główny bohater – bohater bajki powinien być podobny do dziecka, któremu opowiadasz bajkę. Powinien mieć podobne zainteresowania, marzenia i problemy. Dzięki temu dziecko będzie mogło się z nim utożsamiać i lepiej zrozumieć, jak radzić sobie z trudnościami.
* Problem – problem, z którym boryka się bohater, powinien być podobny do problemu, z którym mierzy się dziecko. Dzięki temu dziecko będzie mogło zobaczyć, że nie jest w tej sytuacji samo i że można sobie z tym poradzić. Przejdzie przez daną sytuację w bezpiecznym otoczeniu.
* Rozwiązanie problemu – opowieść powinna zakończyć się pozytywnie. Bohater powinien znaleźć sposób na rozwiązanie problemu i pokonać trudności. Dzięki temu dziecko może uwierzyć, że i ono może to zrobić.  W przypadku starszych dzieci bajka może zawierać zakończenie podobne do rzeczywistego, tak aby zaakceptować stan, którego nie możemy zmienić (np. akceptacja choroby).

**Oto przykładowa struktura bajki terapeutycznej:**

* Wstęp. Przedstawienie głównego bohatera i jego problemu lub sytuacji.
* Rozwój akcji. Bohater uczy się, jak radzić sobie z problemem.
* Zakończenie. Bohater pokonuje problem i osiąga pożądany stan emocji, myśli itp.

Np. … Ta bajka terapeutyczna opowiada o dziewczynce, która przeprowadziła się do nowego miasta i zaczęła się obawiać się, że jak pójdzie do nowego przedszkola, to będzie czuła się obco. Dzięki pomocy młodej sąsiadki z nowego miejsca zamieszkania, dziewczynka nauczyła się, jak radzić sobie ze swoim strachem i szczęśliwie żyć w nowym miejscu.

**Polecana literatura:**

* Maria Molicka – psycholog, psychoterapeutka, autorka wielu książek dla dzieci i młodzieży, w tym serii „Bajki terapeutyczne”. Jej bajki poruszają takie tematy jak: strach, lęk, nieśmiałość, poczucie własnej wartości, przyjaźń, rodzina, śmierć.
* Aleksandra Srokowska-Ziółkowska – autorka książek dla dzieci, „Nie musisz być grzeczny, czyli bajki przynoszące ulgę”. Motywem przewodnim jest godność osobista małego człowieka.
* Elżbieta Zubrzycka – pedagog, autorka książek dla dzieci i młodzieży, w tym serii „Bajki o rodzinie”. Jej bajki pomagają dzieciom zrozumieć i oswoić się z trudnymi wydarzeniami w życiu rodzinnym, takimi jak narodziny rodzeństwa, rozwód rodziców, śmierć bliskiej osoby.