



Spis treści

| | |
|---|-----------|
| 1. Bajki terapeutyczne – czym się różnią od tradycyjnej literatury dziecięcej? | 5 |
| 2. Kiedy stosować terapię poprzez czytanie bajek? | 6 |
| 3. Rodzaje bajek terapeutycznych | 6 |
| 4. Rola bajkoterapii w kształtowaniu rozwoju emocjonalnego dziecka | 7 |
| 5. „Niedoskonały bohater” jako idol dziecka | 8 |
| 6. Przykładowe pozycje bajek terapeutycznych | 9 |
| 7. Scenariusze zajęć dla dzieci 3-letnich | 11 |
| 7.1. Scenariusz zajęć „Nasze zabawki” | 11 |
| 7.2. Scenariusz zajęć „Mój przyjaciel miś” | 15 |
| 7.3. Scenariusz zajęć „Kolorowy latawiec” | 21 |
| 8. Scenariusze zajęć dla dzieci 4–5-letnich | 26 |
| 8.1. Scenariusz zajęć „Nasi pupile” | 26 |
| 8.2. Scenariusz zajęć „Dbamy o zwierzęta” | 32 |
| 8.3. Scenariusz zajęć „Domowe zwierzaki” – tworzenie podłogowej gry planszowej | 39 |
| 9. Scenariusze zajęć dla dzieci 6-letnich | 45 |
| 9.1. Scenariusz zajęć „Wioska Indian” | 45 |
| 9.2. Scenariusz zajęć „Podróż dookoła świata” | 51 |
| 9.3. Scenariusz zajęć „Wszystkie dzieci nasze są” | 58 |



1. Bajki terapeutyczne – czym się różnią od tradycyjnej literatury dziecięcej?

Bajki terapeutyczne, potocznie nazywane bajkami pomagajkami, od pewnego czasu towarzyszą na co dzień rodzinom, w których dzieci borykają się z problemami życia codziennego, zazwyczaj charakterystycznymi dla ich etapu rozwojowego. Bajki terapeutyczne różnią się od tradycyjnych bajek, które definiowane są jako historie pisane wierszem lub prozą, których bohaterami najczęściej są ludzie lub zwierzęta. Opowieści te zawierają pouczenie, czyli tzw. morał na temat sytuacji moralno-psychologicznych, które często odnosi się do pożyteczności lub szkodliwości danych zachowań. Historie opisywane w bajkach najczęściej dotyczą sytuacji bądź problemów życia codziennego, z którymi dzieci dotąd nie miały styczności.

Bajki tradycyjne

Z kolei bajki terapeutyczne charakteryzują się następującymi cechami:

Cechy bajek terapeutycznych

- Główni bohaterowie, którzy przeżywają problem emocjonalny, z którym dziecko się utożsamia. Obecne w życiu bohatera rozterki i troski pomagają dziecku zaakceptować rzeczywistość, znaleźć sposoby postępowania w danej sytuacji, by uporać się z problemem. Zazwyczaj główna postać jest w wieku zbliżonym do wieku dziecka bądź znajduje się w podobnej sytuacji, dzięki czemu dziecko uświadamia sobie, że innym również towarzyszy wewnętrzny niepokój, problemy emocjonalne.
- Postacie poboczne, które wspierają bohatera głównego. Mogą być to postacie fikcyjne (np. zwierzęta, rośliny) bądź realne (np. rodzina, przyjaciele). Wprowadzone do bajki postacie pomagają głównemu bohaterowi otworzyć się przed nimi, spojrzeć inaczej na obecne w jego życiu problemy, wprowadzają nastrój optymizmu, akceptacji i bezgranicznego wsparcia.
- Realizm świata przedstawionego, miejsce dobrze znane słuchaczowi. Nawet jeśli jest to miejsce fikcyjne, stworzone dla potrzeb bajki, to rządzą w nim prawa życia realnego, bliskie życiu codziennemu dziecka.
- Metoda odczulania, która polega na tym, że bodźce lękotwórcze łączone są z bodźcami pozytywnymi, dzięki czemu dziecko oswaja się z lękiem, wprowadzane jest w stan relaksacji i akceptacji danego problemu.
- Brak morału.
- Pozytywne zakończenie, w którym dziecko pozbywa się towarzyszących mu do tej pory lęków i obaw. Dziecko zdobywa umiejętności radzenia sobie w stresowych sytuacjach, przybiera pozytywną postawę.



2. Kiedy stosować terapię poprzez czytanie bajek?

Rola bajkoterapii dla dzieci w wieku przedszkolnym

Bajkoterapia jest skierowana do dzieci w różnym wieku – zarówno przedszkolnym, jak i młodszym wieku szkolnym. Szczególny jednak wpływ ma na dzieci w wieku przedszkolnym, ponieważ właśnie na tym etapie rozwojowym dzieci bezgranicznie wierzą w historie przedstawiane w baśniach, utożsamiają się z bohaterami, modyfikują historie z bajek, jakby były ich bohaterami. W tym wieku rozwija się u dziecka ciekawość świata, jest to czas wpajania zasad postępowania, nazywania własnych emocji oraz kierowania nimi. Nieodzownym elementem bajkoterapii jest identyfikacja dziecka z głównym bohaterem przeżywającym dany problem. Dziecko zaczyna rozumieć, że nie tylko ono boryka się z trudną dla niego sytuacją emocjonalną, dostrzega sposoby jej rozwiązania oraz pozytywne zakończenie, które wpływa motywująco na postępowanie dziecka. Wraz z pójściem do przedszkola w życiu dziecka pojawia się szereg zmian, izolacja od rodzica, samodzielność, życie społeczne w grupie przedszkolnej, które mogą stanowić źródło problemu.

Bajkoterapia może być wykorzystywana zarówno w profilaktyce, jak i w terapii, indywidualnie – z dziećmi, z które przeżywają sytuację lękową, lecz także grupowo – z dziećmi, które danych lęków nie wykazują. Najczęściej poruszanymi tematami w bajkoterapii są:

Tematy poruszane w bajkoterapii

- › lęk separacyjny, rozstanie z rodzicami
- › przebywanie w nowym miejscu (przedszkole, nowy dom),
- › wizyta u lekarza,
- › ciemność,
- › odrzucenie na skutek narodzin rodzeństwa,
- › nocne moczenie,
- › śmierć lub odejście kogoś bliskiego (śmierć członka rodziny, zwierzątka, rozwód rodziców).

3. Rodzaje bajek terapeutycznych

Ze względu na pełnione funkcje bajki terapeutyczne dzieli się na trzy rodzaje.

Bajki relaksacyjne

- › Bajki relaksacyjne. Mają na celu wyciszenie i uspokojenie słuchacza. Akcja bajki rozgrywa się w miejscu dobrze znanym dziecku, w takim, w którym czuje się pewnie i bezpiecznie. Relaksacja ma na celu rozluźnienie mięśni dziecka. Przed rozpoczęciem opowiadania zadaniem osoby czytającej jest wprowadzenie dziecka w stan odprężenia, pobudzenie jego wyobraźni (używanie zwrotów: „Usiądź wygodnie”, „Wysłuchaj się w dźwięki zza okna”, „Wyobraź sobie, że znajdujesz się na plaży”). Kiedy widzimy, że dziecko odczuwa wewnętrzny spokój, można przejść do opowiadania historii. Bohater bajki poznaje rzeczywistość, otaczający go świat



za pomocą wszystkich zmysłów, do czego namawiany jest również słuchacz: „Wsłuchaj się w szum morza, poczuj ciepły piasek pod stopami... czy czujesz zapach świeżych kwiatów? Spójrz w niebo... czy widzisz nadchodzące, ciemne chmury?”. Dodatkowo można wzmocnić przeżycia dzięki muzykoterapii. Odpowiednia muzyka może pomóc słuchaczowi się zrelaksować, wprowadzić w stan odprężenia.

Dzięki temu, że dziecko osiąga wewnętrzny spokój, łatwiej będzie mu się uporać z problemami emocjonalnymi.

- Bajki psychoedukacyjne. Mają za zadanie wprowadzić zmiany w zachowaniu dziecka, w odbieraniu przez niego sytuacji lękowej. Bohater bajki psychoedukacyjnej przeżywa problem, z którym dziecko może się utożsamiać. Na podstawie treści bajki i dzięki zachowaniom bohatera dziecko kształtuje zasady postępowania w danej sytuacji. Uczy się ono radzić sobie z negatywnymi emocjami, znajduje wyjście z sytuacji tak samo jak bajkowy bohater. Duże znaczenie w bajkach psychoedukacyjnych odgrywają postacie poboczne, które wspierają bohatera, sprawiają, że zyskuje on poczucie własnej wartości, odkrywa swoje mocne strony. Bajki te zawierają wiele metafor, które uczą dziecko, w jaki sposób postępować w sytuacjach trudnych, lękowych.
- Bajki psychoterapeutyczne. Służą one redukowaniu lęku i stresu u dzieci. Skierowane są przede wszystkim do dzieci w wieku 4–9 lat. Uczą, jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, takimi jak: lęk, wstyd, złość czy poczucie winy. Opisanie sytuacji problemowej przedstawia się dziecku jako coś powszechnego, często spotykanego. Dzięki temu dziecko nie czuje się gorsze, zdaje sobie sprawę z tego, że nie tylko ono boryka się z danym problemem, co sprawia, że następuje pozytywne przewartościowanie danego doświadczenia. Bajki psychoterapeutyczne łączą w sobie elementy baśni oraz bajek psychoedukacyjnych. Charakteryzuje je sprecyzowanie przyczyn danej sytuacji lękowej oraz ich skutków, wskazanie sposobu na radzenie sobie z negatywnymi emocjami, wzmocnienie poczucia własnej wartości, kompensacja wrażeń negatywnych na bodźce pozytywne, takie jak: akceptacja, przyjaźń i chęć pomocy.

*Bajki
psychoedukacyjne*

*Bajki psycho-
terapeutyczne*

4. Rola bajkoterapii w kształtowaniu rozwoju emocjonalnego dziecka

Głównym celem bajkoterapii jest dostarczenie dziecku proponowanych strategii radzenia sobie z trudną sytuacją emocjonalną, jaka je spotkała. Niezwykle ważna jest umiejętność nazywania emocji, które mu towarzyszą podczas przeżywania trudnych momentów, dzielenia się odczuciami z bliskimi mu osobami. Często dzieci w sytuacjach lękowych czują się osamotnione, nie zdając sobie sprawy z tego, że uczucia, które im towarzyszą są powszechnie

Cele bajkoterapii