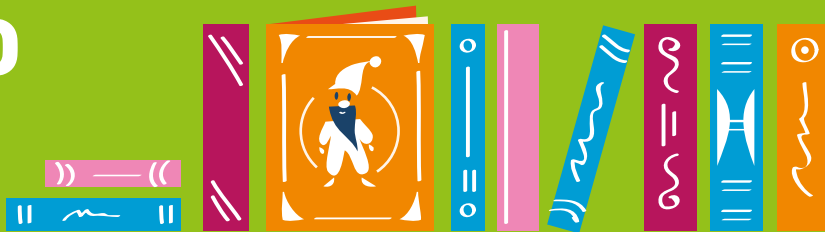


BOGACTWO BAJEK



CZYM JEST BAJKOTERAPIA?

Bajkoterapia to metoda, która wykorzystuje treść opowieści i bajek jako drzwi do świata dziecka, wspierając jego rozwój emocjonalny, budując kompetencje społeczne oraz pomagając radzić sobie z trudnościami.



ZALETY BAJKOTERAPII

1 POMAGA BUDOWAĆ ŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNĄ

Czytanie bajek wspiera rozwój świadomości emocjonalnej. Dzieci uczą się rozpoznawać swoje uczucia, akceptować je, a także uczą się tego, w jaki sposób sobie z nimi radzić.



2 ROZWIJA EMPATIĘ I ROZUMIENIE INNYCH

Słuchając historii o różnych postaciach i ich przygodach, dzieci uczą się spojrzeć na świat z cudzej perspektywy. Rozwijają zdolność empatii, co przekłada się na lepsze relacje z rówieśnikami i dorosłymi.

3 UCZY ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

W bajkach terapeutycznych bohaterowie napotykają trudności i muszą podjąć decyzje, które prowadzą do rozwiązania problemu. Dziecko uczy się analizy problemu i poszukiwania jego rozwiązań, co wzmacnia jego poczucie sprawczości.

4 WZMACNIA POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Znane i powtarzalne schematy opowieści dają dziecku strukturę i przewidywalność. Wzmacnia to poczucie bezpieczeństwa i ułatwia przyswajanie treści o walorze terapeutycznym.

5 WSPIERA ROZWÓJ JĘZYKOWY I POZNAWCZY

Oprócz aspektu emocjonalnego, bajkoterapia wspomaga rozwój mowy, wyobraźni i zdolności narracyjnych. Dziecko uczy się nowych słów, pojęć oraz sposobów wyrażania siebie.

6 REDUKUJE NAPIĘCIE

Bajki pełnią funkcję kojącą – oswajają lęki, pokazując, że nawet trudne sytuacje mają swoje zakończenia i w wielu sytuacjach można się z nimi uporać.

7 POMAGA BUDOWAĆ SAMOOCENĘ

Bohaterowie bajek często pokonują przeszkody dzięki własnym umiejętnościom – to inspiruje dziecko do wiary we własne możliwości.



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego

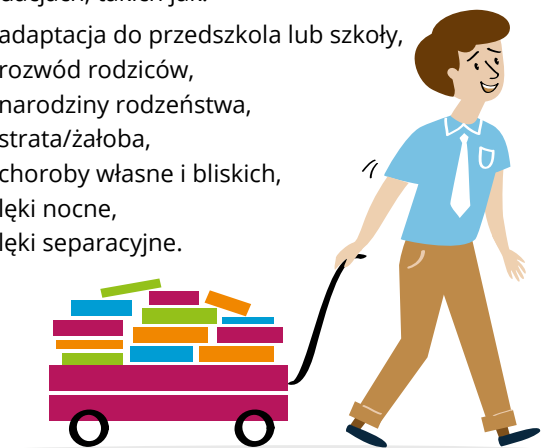
BOGACTWO BAJEK



KIEDY WARTO SIĘGAĆ PO BAJKI?

Bajkoterapia może być pomocna w wielu sytuacjach, takich jak:

- adaptacja do przedszkola lub szkoły,
- rozwód rodziców,
- narodziny rodzeństwa,
- strata/żałoba,
- choroby własne i bliskich,
- lęki nocne,
- lęki separacyjne.



Ponieważ opowieści mają formę symboliczną i w sposób przystępny mówią o niepokojących nawet dorosłych sprawach, bajki warto czytać nie tylko w sytuacji eskalacji problemów, a jako doskonały sposób na budowanie świadomości dziecka i wzmacnianie jego rozwoju.

GDZIE CZYTAĆ BAJKI?

- **W domu**
Pomoc w przepracowaniu codziennych trudności (np. nocne koszmary, lęk przed ciemnością, przygotowanie na pojawienie się rodzeństwa czy pójście do przedszkola). Czytanie w domu tworzy ponadto kulturę słowa i otwiera przestrzeń do rozmów.
- **W przedszkolu i szkole**
Wspomaganie adaptacji w nowych grupach i ich integracji, rozwiązywanie konfliktów między dziećmi, nauka norm społecznych, uczenie akceptacji i szacunku.
- **W gabinecie specjalisty**
Element terapii psychologicznej z dziećmi, jako pomoc w radzeniu sobie z lękiem, nieśmiałością, czy innymi trudnościami emocjonalnymi, wsparcie w sytuacjach kryzysowych (rozwód, choroba).
- **W działaniach profilaktycznych i edukacyjnych**
Przeciwdziałanie przemocy i agresji wśród dzieci, wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych

SKĄD BRAĆ INSPIRACJE?

Istnieje bogata literatura mogąca przydać się dla terapeutycznego użycia bajek. Rodzice, opiekunowie i nauczyciele mogą korzystać z książek i opowieści dostosowanych do problemu i okresu rozwojowego. Serie książek zawierające przygody ulubionych postaci coraz częściej dotyczą takich problemów, jak narodziny rodzeństwa, separacja z rodzicem, powszechne lęki czy rozwiązywanie konfliktów. Na półkach księgarni i bibliotek można także znaleźć literaturę przeznaczoną do pracy terapeutycznej, nakierowaną na określoną problematykę, taką jak radzenie sobie z chorobą czy przeżywanie żałoby przez dziecko. Zwykle opowieści te opierają się na podobnej strukturze i pozwalają otwierać i opracowywać symbolicznie trudne tematy. Jeżeli czujesz się na siłach – stwórz bajkę sam/a!

Pamiętaj, że opowieść powinna być prosta, a charakter problemu i główny bohater powinny ułatwić odnalezienie podobieństwa i zaistnienie procesu identyfikacji z głównym bohaterem. Do dzieła!



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego