

## **Bajkoterapia - bajki pomagajki.**

Teraz bardziej niż zwykle nasze dzieci potrzebują bliskości i zrozumienia ze strony dorosłych. Odczuwają wiele emocji, wśród których jest smutek, niepewność, lęk, rozżalenie. Te uczucia nie sprzyjają konstruktywnej aktywności dziecięcej, nie ułatwiają uczenia się, które wymaga pasji, zainteresowania, radości. Możemy pomóc naszym dzieciom za pomocą metody znanej od wieków-czytania bajek. Bajki dla naszych dzieci mogą być bardzo różne-te, które doskonale znają dzieci i same je dopowiadają ich zakończenie, ale też zupełnie nowe, a nawet wymyślane przez nas dorosłych. Klasyczne bajki znajdziemy na stronie- [wolne lektury.pl](http://wolne.lektury.pl), te inne np. Bajki pomagajki- terapeutyczne są do pobrania i czytania. W sytuacji, kiedy obserwujemy zmianę zachowania dziecka, która nas niepokoi, zastanawia, rodzice, opiekunowie mogą stać się terapeutami własnego dziecka korzystając z bajek terapeutycznych, psychoedukacyjnych, czy relaksacyjnych.

W bajkoterapii wykorzystujemy specjalnie napisane utwory, które dotyczą zagadnień i problemów istotnych dla dzieci. Fabuła może rozgrywać się w świecie baśniowym i bohater może być baśniowy, ale problemy i sytuacje trudne życiowo rozwiązywane są w sposób możliwy w realnym świecie dziecka. Dzięki mocy słów oraz historii zawartych w bajkach, opowiadaniach możemy wywoływać pewne emocje, eliminować niepożądane zachowania, zapewniać wsparcie dzieciom. Magiczny świat w bajkach daje radość, wywołuje empatię, może być także lekarstwem na traumatyczne przeżycia. Specjalne bajki dostarczają dziecku wsparcia, pozwalają na odprężenie, wyciszenie, mogą zmieniać jego funkcjonowanie, dowartościować je,

zastępczo zaspokoić potrzeby dziecka. Dzięki terapeutycznym bajkom uczymy dziecko rozpoznawać emocje swoje i innych, poznawać emocjonalnie trudne sytuacje, doznawać redukcji napięcia emocjonalnego, uczyć się strategii radzenia sobie z trudnościami.

W sieci znajdziecie Państwo dużo propozycji bajek terapeutycznych. Mogą to być książki papierowe ,audiobooki, teksty zamieszczane na stronach dotyczących biblioterapii, bajki online.

Z bogatej oferty wybrałyśmy dla Państwa kilka bajek, które szczególnie nam się spodobały.

Zachęcamy do własnych poszukiwań utworów najlepszych dla Waszych dzieci.

Zachęcamy także do „szycia bajek na „miarę”.

Swojemu dziecku możecie przygotować, wymyślić, napisać bajkę dopasowaną do jego osoby, z jego ulubionymi postaciami, zabawkami , przedmiotami. Razem z dzieckiem możecie też zrobić wyjątkowy prezent dla kogoś bliskiego- napisać bajkę, opowiadanie dla babci, dziadka, których w tej chwili nie odwiedzacie. Można wspólnie wymyślać tekst, można dziecko poprosić o wykonanie ilustracji do bajki.

Niech moc bajek będzie z Wami.

