***CZYM JEST BAJKOTERAPIA?***

**Bajkoterapia to**, mówiąc najprościej, **terapia przez bajki.** Chyba wszystkie dzieci lubią ich słuchać. Jak wykazały badania psychologów, czytając określone bajki,**można dziecku pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjachemocjonalnych**, takich jak np. różnego rodzaju lęki lub pierwsze dni pobytu w przedszkolu. Dzięki niej możemy wspierać nasze pociechy w oswajaniu uczuć – własnych i cudzych – oraz w budowaniu zdrowych relacji z innymi.

**Bajkoterapia** to także doskonała **metoda relaksacyjna**. Odpowiednio dobrane i opowiedziane albo przeczytane historie mogą doskonale wyciszyć, choćby przed snem, po dniu pełnym wrażeń lub pracy.

**Jest to metoda nowa, genialna w swej prostocie,**

**łatwa do nauki dla każdego, skuteczna i zyskująca coraz większą popularność na świecie.**

Dzieci, podobnie jak my dorośli mają swoje problemy i lęki, z którymi starają się walczyć. Ich przyczyn szukamy często w różnych sytuacjach, winimy za nie inne osoby czy obarczamy tym prześladujący nas los. Nie myślimy, że nasze życie, zależy przecież od nas samych i od naszego sposobu myślenia. Można zatem nauczyć dzieci eliminowania swoich problemów poprzez „inne myślenie”, które pomoże im wypracować skuteczne sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Nie bagatelizujmy zatem problemów najmłodszych, ale starajmy się ich wspierać. A pomóc w tym mogą właśnie bajki terapeutyczne, które są często sposobem zrozumienia świata przez dziecko. Od tego, kiedy dziecko nauczy się rozpoznawać swoje stany emocjonalne i radzić sobie z trudnymi dla niego sytuacjami, zależeć będzie osiąganie przez niego „sukcesów” w dalszym życiu. Nie możemy za dzieci rozwiązywać problemów, ale możemy dać im siłę, wiarę w siebie i nadzieję na znalezienie skutecznego rozwiązania.

**Funkcje bajek terapeutycznych:**

* pozwalają uwierzyć dziecku w sukces – jeżeli bohaterowi udaje się przełamać własne słabości, jest szansa, że podobnie zechce postąpić mały czytelnik.
* Ważne, aby wydarzenia przedstawione w bajkach były zbliżone do tych, z którymi musi się uporać dziecko. Po przeczytaniu bajki dzieci często wyobrażają sobie, jak dokładnie wyglądają bohaterowie, malują ich na obrazkach albo wchodzą w ich role w zabawach z rówieśnikami. Dzięki temu rozwijają swoją wyobraźnię i ćwiczą kreatywność, kompensują potrzeby i łagodzą deprywacji - wejście w świat baśni rekompensuje ubogie środowisko wychowawcze, brak odpowiedniej ilości bodźców i wtedy staje się okazją do poznawania świata. Dzieci przeżywają groźne przygody, a przy okazji czują się bezpiecznie, bo nie muszą opuszczać swojego znajomego otoczenia, czasem własnego pokoju. Baśnie pozwalają wzbić się ponad przeciętność.
* funkcja relaksacyjna – bajki i baśnie pozwalają przynajmniej na chwilę zapomnieć o stresie, niepokoju i oderwać się od szarości dnia. Pogodne historie, odpowiednio dobrane łagodzą nadpobudliwość nadpobudliwość wyciszają, a przy okazji wyzwalają pozytywne emocje.
* bajki stają się przestrzenią, do której można chwilowo uciec. Funkcja ta najczęściej jest realizowana przez bajki terapeutyczne.
* funkcja socjalizacyjna (bajki tworzą nowe wzorce zachowań) – mali ludzie spontanicznie uczą się od swoich ulubieńców reguł rządzących w świecie dorosłych. Naśladując bohaterów automatycznie przyswajają sobie role społeczne, które potem ćwiczą w zabawach z rówieśnikami.

**RODZAJE BAJEK TERAPUTYCZNYCH**

**BAJKI RELAKSACYJNE**– ich celem jest wywołanie odprężenia oraz uspokojenia. Fabuła bajki zawsze dzieje się w miejscu bardzo dobrze znanym dziecku, ale jednocześnie spokojnym, przyjaznym oraz bezpiecznym. Bohater wszystkimi swoimi zmysłami doświadcza miejsca, w którym przebywa, co sprawia, że również dziecko odbiera bajkę swoimi wszystkimi zmysłami. Relaks ma za zadanie odprężyć mięśnie dziecka. Im jest on głębszy, tym łatwiejsze jest odprężenie, uspokojenie oraz lepsze samopoczucie. Wszystkie zmartwienia dziecka oraz lęki są wyciszane oraz schodzą na dalszy plan. Dziecko, które posiada spokój wewnętrzny, łatwiej upora się z trudnościami jakie stawia mu życie.  
  
**BAJKI PSYCHOEDUKACYJNE**– ich priorytetem jest wprowadzanie pozytywnych zmian w zachowaniu dziecka. Bajkowy bohater zawsze przeżywa problem podobny do tego, który trapi dziecko. Dzięki temu dziecko zdobywa ważne doświadczenie, które uczy jakie wzory postępowania należy w danym momencie zastosować. Bajki te wspomagają trudny proces dorastania dziecka, wskazują nowe wzory myślenia o sytuacjach lękotwórczych

**BAJKI PSYCHOTERAPEUTYCZNE**– zawierają zupełnie inny sposób myślenia sprawiający, że sytuacje lękotwórcze dziecko odczuwa w zupełnie inny, nowy sposób. Zastępczo zaspakajają potrzeby dziecka, dowartościowują je, dają poczucie zrozumienia poprzez akceptację. Budują pozytywne emocje, nadzieję oraz przyjaźń, które prezentują bajkowe postacie. Przekazują wiedzę o lękach dziecka oraz wskazują sposoby radzenia sobie z nimi. Celem nadrzędnym tych bajek jest obniżenie lęku u dziecka.