

Bajki terapeutyczne

Czy zastanawialiście się Państwo dlaczego dziecko czasami reaguje na daną sytuację agresją? Bo taka reakcja chwilowo zmniejsza niepokój, który tkwi w dziecku.

Bajki, które chcę zaproponować, nauczą dziecko radzić sobie z emocjami. Czytane często będą kształtowały i rozwijały osobowość dziecka. Pomogą dziecku przeżyć trudne sytuacje, przewyciężyć różnego rodzaju lęki, Będą pomocne, gdy dziecko przeżywa konflikty czy to w szkole czy w rodzinie, boi się szpitala lub zetknęło się ze śmiercią. Słuchanie bajki obniża poziom jego lęku, gdyż świat w takiej bajce jest na pół realny, na pół fantastyczny. Dzięki temu, że tworzy najbliższą percepcji dziecka rzeczywistość daje wsparcie w sytuacjach trudnych, pomaga uporać się z emocjami, które są dla dziecka niepokojące.

Dzieci lubią się bać, gdy wiedzą, że za chwilę nastąpi przyjemne uczucie ulgi. Szczęśliwe rozwiązanie buduje pokłady optymizmu i nadzieję, że jego problemy też zostaną rozwiązane. W bajce jest opisana niebezpieczna sytuacja, którą dziecko rozpoznaje nie doznając szkody, poznaje ten lęk i uczy się spojrzeć na swoje problemy.

Oto przykłady bajek i poruszanych w nich problemów¹

PROBLEM	TYTUŁ
rozwód rodziców	Zwaśnione pory roku
dentysta	Rycerz i jego giermek
nowe sytuacje	Domek na drzewie
trudności szkolne i odrzucenie w grupie	Karolina w krainie baśni
przemoc fizyczna	Kamień i łódka
przemoc psychiczna	Wilczek i jego przyjaciel króliczek
przemoc seksualna	O odważnej dziewczynce i złym czarowniku

a także²:

nadużywanie alkoholu przez rodziców	Księżycowy domek
separacja od matki	Zuzi - Buzi
lek przed ciemnością	Mrok i jego przyjaciele
lęk przed odrzuceniem przez grupę	Dziewczynka z obrazka
lęk przed śmiercią	Lustro

¹ Bajki terapeutyczne cz. 2, M. Molicka

² Bajki terapeutyczne M. Molicka

Nieco krótszą formą relaksu są odprężające podróże do krainy fantazji. Gdy taka podróż odbywa się w skupieniu, możemy być pewni wyciszenia dziecka. Czytajmy jedno opowiadanie odpowiednie do nastroju dziecka.

I tak:³

ZADANIE	TYTUŁ
wyciszanie niespokojnych dzieci	Niedźwiadek Milusiński i zajaczek Kicuś, Księżniczka dżungli
poczucie akceptacji	Wróżka
odczucie ciepła i bezpieczeństwa	Gwieździsta noc
pozbywanie się trosk i złości	W tęczowej krainie
zanurzenie się w krainę marzeń	Pałac marzeń, Skarb królowej mórz

Dzieci z natury są bardzo ruchliwe i pobudliwe. Ze względu na: nie w pełni dojrzały układ nerwowy mają trudności w skupieniu uwagi, z uspokojeniem się, zrelaksowaniem. Cudu odprężenia dzieci mogą doświadczyć podczas relaksujących masażyków. Znane utwory Jana Brzechwy świetnie nadają się na takie pełne delikatności zabawy np. w kręgu, gdzie jedno dziecko masuje plecy drugiego, świetnie się przy tym bawiąc. Inne teksty znajdziecie Państwo w ślicznej książeczce pt. „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”: Bocian i szpak, Idzie kominiarz, Rzeczka, Srocza, Młynarz, Pani rolnikowa na szpileczkach itd...

To my rodzice i wychowawcy najlepiej znamy nasze dzieci. A bawiąc się z nim i obserwując je możemy dowiedzieć się co budzi jego przerażenie. Zatem czytamy dziecku. Serdecznie zapraszam do działania.

LITERATURA

1. *Maria Molicka* „**Bajki terapeutyczne**” ; *Media Rodzina, Poznań 1999*
2. *Maria Molicka* „**Bajki terapeutyczne**” cz. 2; *Media Rodzina, Poznań 2003*
3. *Maria Molicka* „**Bajkoterapia**” O lękach dzieci i nowej metodzie terapii; *Media Rodzina, Poznań 2003*
4. *Sabine Kalwitzki* „**Wtul się w miękką chmurkę**” Podróże do krainy fantazji, które pomogą dzieciom odprężyć się i lepiej zasnąć; *Jedność, Kielce 2005*
5. *opracowała Marta Bogdanowicz* „**Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki**” Zabawy relacyjno-relaksujące; *Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2003*

³ Sabine Kalwitzki *Wtul się w miękką chmurkę*