

Bajkoterapia - bajki które pomagają.

Każdy kto pragnie znaleźć klucz do serca dziecka powinien sięgnąć po bajki. Świat pełen magii, cudownych bohaterów, wróżek i rycerzy jest bliski dziecku. To kraina w której maluch czuje się fantastycznie.

Dlaczego bajkoterapia?

Mały człowiek spotyka codziennie wiele sytuacji nacechowanych różnorodnymi emocjami. Jego umiejętności społeczne i emocjonalne dopiero zaczynają się rozwijać. Trudno więc mu ogarnąć emocjonalną rzeczywistość. Z pomocą przychodzi bajkoterapia. Metoda prosta, skuteczna i kochana przez maluchów. Bajkoterapia to fantastyczna metoda, w której dzieci w przyjaznej atmosferze poznają świat uczuć i obowiązujących norm społecznych. Odnajdują siebie, znajdują potrzebne treści i rozwiązania. Uczą się i próbują. Testują rzeczywistość na bezpiecznym gruncie, który tak naprawdę nie niesie ze sobą żadnego zagrożenia. Bajkoterapia buduje kompetencje i uczy odpowiedzialności oraz pomaga w niwelowaniu lęków. Ponadto doskonale wspiera proces wychowawczy oraz psychiczny. To sposób na danie dziecku wsparcia w jego życiowych problemach

Czego uczy?

Niezwykłe, pełne tajemniczości oraz ciekawych sytuacji opowiadania są doskonałym sposobem na rozwijanie u dziecka umiejętności społecznych i emocjonalnych. To także doskonały sposób na kształtowanie umiejętności twórczego myślenia, łamania schematów i stereotypów, budowania poczucia własnej wartości, generowania narzędzi do rozwiązywania problemów. W prosty sposób to co nie możliwe staje się możliwe..

Od ilu lat?

Najczęściej polecana jest dla dzieci od czwartego roku życia. Głównie z powodu umiejętności poznawczych dziecka. Doświadczenie pokazuje jednak, że bajkoterapię warto stosować również w młodszy wiek. To pozwoli by dziecko szybciej nauczyło się czerpać korzyści z takiej formy pomocy.

Jak działa?

Fenomen bajkoterapii polega głównie na tym, że bajka działa sama. Jej treść przenika do dziecka stopniowo zaczynając na nie wpływać. W pewnym momencie dziecko zostaje sam na sam z bohaterem. Rozpoczyna się proces zmiany. Posługując się bajką jako narzędziem, dziecko ma możliwość wejścia w rolę jej bohaterów. Wyobrażają sobie jak i dlaczego ktoś może się czuć w określonych sytuacjach czy w odpowiedzi na różne zachowania. Dziecko rozumiejąc to, co dzieje się z innymi, uczy się rozumieć siebie i emocje, które przeżywa. Czuje, która z prezentowanych mu bajek odnosi się do jego sytuacji

wewnętrznej. Odnajduje ono podobieństwo ze swoim problemem i uczy się stawiać mu czoło. Terapeutyczne opowiadania pomagają uporać się z dziecięcymi lękami i wątpliwościami. Wyjaśniają istotę zachowań uznawanych przez społeczeństwo. Bajki dotyczą ważnych obszarów takich, jak zazdrość i odwaga, złość, tolerancja, wdzięczność, rywalizacja między rówieśnikami, agresja, lęk i wiele innych. Dla szkraba są wyjątkowo bezpieczne gdyż ma ona możliwość stawienia czoła problemom, które przeżywają zwierzątka, misie, rycerze lub inni bohaterowie. Dziecko identyfikuje się z tym, który w jakiś sposób jest mu najbliższy. Robi to jednak zupełnie nieświadomie dzięki czemu nie czuje się „przyciskane”, kontrolowane lub zmuszane do wynurzeń. W taki sposób znajduje zrozumienie, czuje, że nie jest samo, doświadcza rozwiązania i ma szansę zdecydować czy ono mu odpowiada. Często próbuje tego samego rozwiązania w świecie realnym. W tej sytuacji również nie zdaje sobie sprawy z tego, że coś naśladuje. Jest przekonane o swojej niezależności i sile. Uważa, że to jego pomysł. W taki sposób buduje się poczucie własnej wartości i pewności siebie. Dziecko nieświadomie rozwiązuje swój problem przekonane o własnej niezależności. Często jest z siebie zadowolone i dumne. Dorosły najczęściej widzi podobieństwo w zachowaniu do bohatera bajki. Jego zadaniem jest jednak podkreślenie odwagi dziecka i jego sprawczości, a nie wskazywanie tegoż właśnie podobieństwa.

Jak wpływa na relacje rodzinne?

Bajkoterapia to także doskonały sposób na budowane więzi rodzica z dzieckiem. Pozwala ona nawiązać bliższy kontakt z maluchem, zrozumieć jego sytuację, emocje, sposób patrzenia na świat. Przy pomocy bajki rodzic może udzielić dziecku lepszego wsparcia, które trafi w samo serduszko malucha. Malec poczuje się zauważony i zrozumiany. To wszystko zbuduje jego poczucie bezpieczeństwa i bycia ważnym oraz kochanym.

Jak stosować bajkoterapię?

Aby go wspomóc i uzyskać jak najlepsze efekty warto skorzystać ze szkolenia dotyczącego bajkoterapii lub poradzić się specjalisty. Należy wiedzieć jak dobrać bajkę, gdzie jej szukać i co z nią można zrobić. Dorosły powinien wiedzieć jak reagować w sytuacji kiedy dziecko wraca do bajki, zaczyna zadawać pytania, szuka kontaktu.

Wybierając bajki do terapii należy dziecku przedstawić wiele różnych tematów związanych z jego życiem i potrzebami. Ono samo wyszukuje odpowiednie dla swojej sytuacji wzory czy postacie. Dzięki temu szybciej wyrównają się jego zaburzone funkcje, przezwycięży on swój strach czy też nauczy panować nad złością lub innymi uczuciami.