**BAJKI TERAPEUTYCZNE.**

****

**Czym są i jak mogą pomóc dzieciom.**

Życie jest bardzo skomplikowane już od momentu narodzin. Człowiek przechodzi długą, ciężką drogę, by dostać się na świat, a potem czeka go nie tylko piękno przyrody i kochający rodzic, ale także niepowodzenia, rozczarowanie i lęki.

**Stres od urodzenia.**

 Już dla rocznego dziecka stawianie pierwszych kroków jest nie lada wyzwaniem. Radość z samodzielnie przebytej drogi, ale także gorzki smak porażki, gdy noga się powinie lub pupa okaże się jeszcze za ciężka, a nóżki za słabe, by dłużej utrzymać równowagę.

Jedno dziecko będzie krzyczało ze złości, drugie usilnie spróbuje jeszcze raz, trzecie porzuci naukę na jakiś czas. Ale to tylko początek żmudnej pracy nad własnym ciałem i emocjami. Potem przyjdą inne decyzje, zmartwienia i problemy, z którymi nawet dorosły nie potrafi sobie poradzić, a co dopiero dziecko, które nie nabyło jeszcze doświadczenia życiowego.

 **Poszukiwanie wzorców.**

 Okiem dziecka świat jest czymś niepojętym i zadziwiającym, maluch codziennie uczy się nowych rzeczy, nazw i zachowań, które czerpie z obserwacji dorosłych, zabaw z rówieśnikami, TV czy książek. Dziecko na pewien sposób próbuje szukać wzorców, by wiedzieć, co w danym momencie zrobić, jak się zachować.

 Jednak czasem przychodzą takie chwile, że dziecku brakuje drogowskazu. Maluch nie wie, jak się zachować, jak reagować i zapanować nad emocjami. Przychodzi nieśmiałość, stres przed rozłąką z rodzicem, strach przed psem czy ciemnością, choroba lub śmierć bliskiego. A czasem są to mniej zauważalne przez dorosłych sprawy np. stres przed obcięciem włosów, kłótnia rodziców, zgubienie zabawki.

**Kilka słów wyjaśnień.**

Dzieci przeżywają bardzo mocno wszystkie wydarzenia i nie zawsze do końca je rozumieją. Czasem wystarczy kilka słów wyjaśnień rodzica, a czasem trwa to dłużej, dziecko nie potrafi nadal wyrazić swoich uczuć, miewa lęki i niepokoje.

 A wystarczy trochę wyobraźni i chęci dorosłego, by pomóc dziecku zaakceptować daną sytuację lub pozbyć się lęku. W tym celu bardzo pomocne okażą się bajki terapeutyczne.

**Czym jest bajka terapeutyczna?**

 **Bajka terapeutyczna jest to krótka opowieść dla dzieci w wieku 3-9 lat.**

Bajka terapeutyczna ma na celu pomóc poradzić sobie z emocjami i lękami u dzieci. W bajce terapeutycznej główny bohater (człowiek, zwierzątko, zabawka) ma jakiś problem i przeżywa stany lękowe. Bohater ma zazwyczaj podobny lub ten sam problem co dziecko, zaś dziecko utożsamiając się z bohaterem, znajduje drogę do pozbycia się lęku.

Bajki terapeutyczne uzmysławiają dziecku, że nie tylko ono czuje się czasami zagubione, co sprawia, że znajdując zrozumienie, po lekturze staje się bardziej otwarte i ma poczucie otrzymania cennego wsparcia.

Odpowiednio dobrana bajka przygotowuje malucha na trudne wybory, decyzje a także na przezwyciężanie lub radzenie sobie z lękiem.

Można posłużyć się gotową bajką terapeutyczną znalezioną w internecie, bądź książce lub wymyślić określoną historyjkę samodzielnie. Za każdym razem posłużyć może do tego inny bohater lub ten sam np. miś, lala, autko bądź po prostu wspomnienie z dzieciństwa rodzica.

Opowiadanie bajki terapeutycznej nie powinno być przypadkowe, potrzebny jest odpowiedni nastrój. Dziecko powinno być wyciszone i skupione, należy unikać chaosu. Najlepsze są momenty, gdy dziecko kładzie się spać i czeka na przeczytanie bajeczki.

**Jaka powinna być bajka terapeutyczna?**

Bajka powinna być przede wszystkim ciekawa i odpowiednio dobrana do wieku dziecka. Powinna pobudzać wyobraźnię i zainteresowanie.

Słowa wypowiadane przez rodzica najlepiej, gdy będą spokojne i przyciszone.

Opowiadanie powinno dotyczyć problemu, z jakim boryka się dziecko, a także dróg jego rozwiązań, najlepiej ukazanych na kilka sposobów. Dziecko musi wiedzieć , że bohater nie jest ze swoim problemem sam, że może korzystać z pomocy dorosłych i jest przez nich rozumiany.

Natomiast jeśli nie jesteśmy przekonani do końca, co trapi nasze dziecko, trzeba próbować podczas opowiadania bajki, zachęcić je do uczestniczenia w opowiadaniu i pytać np. jak myślisz, co teraz czuje lala? Czego się boi? Co powinno się zaraz stać? Może nie zawsze uda się od razu wykryć lęki i negatywne odczucia w dziecku, ale na pewno za którymś razem maluch sam się otworzy.

 Bajki terapeutyczne nie są przeznaczone tylko dla dzieci problemowych i lękliwych. Mogą pomóc każdemu dziecku w rozwiązywaniu codziennych problemów. Wystarczy krótkie opowiadanie, by zachęcić malucha do sprzątania pokoju, przeproszenia kolegi czy umycia ząbków. Wszystko zależy do dziecka i oczywiście wyobraźni rodzica.

Należy pamiętać o tym, by bajka kończyła się zawsze z morałem i dokładnie tłumaczyła, po co i dlaczego należy w określony sposób postąpić, tak by dziecko dokładnie zrozumiało jej sens.

 Dzieci wymagają stałej opieki i obserwacji. W porę wychwycony problem szybciej można przezwyciężyć, co ułatwi maluchowi drogę dorastania i dojrzewania.

Niech bajka stanie się nieodzownym, codziennym rytuałem, sposobem spędzania wolnego czasu z dzieckiem i wspaniałą zabawą.

A gdy znajdzie się trudność, z pomocą przyjdzie bajka terapeutyczna.

 Przykłady bajek terapeutycznych.

 Na stronach internetowych można znaleźć wiele bajek terapeutycznych, gotowych do wydrukowania i przeczytaniu dziecku. Wystarczy chwilę pogooglować, by znaleźć odpowiednie opowiadanie.

 Bajki terapeutyczne mogą dotyczyć:

śmierci,

pobytu w szpitalu,

 agresji prześladowań,

 rozstania z rodzicami,

zazdrości niepowodzeń szkolnych,

 przyjaźni,

Bajki terapeutyczne nie działają od razu, jednak spokojny rodzic systematycznie sięgający po odpowiednią lekturę może szybko zauważyć efekty swojej pracy.

Powyższa porady są jedynie sugestią i nie mogą zastąpić wizyty u specjalisty.

 Zobacz również:

 „Zielone bajki”

„Bzdurki, czyli bajki dla dzieci i innych…”

Bajki na blogach pisane, czyli „Blogowe dbajki”

Autor artykułu: Wioleta Wioleta 30-letnia mama trzyletniego Wojtusia. Absolwentka studiów pedagogicznych.

Wyznaje zasadę: "Słuchaj dobrych rad, ale postępuj zgodnie z matczynym instynktem".

Czytaj więcej: https://www.sosrodzice.pl/bajki-terapeutyczne-sposobem-na-dzieciece-leki/?fbclid=IwAR2kfXsW38uJBlcCexjQGxTukMOnbhvuqatwCrYPpv7kSbjeHr1CuK2fO0Y