



Zaczytani.org

PRZEWODNIK PO BAJKOTERAPII

**Mikrogranty
NGO**

Organizator:

Współorganizatorzy:



Partner:



Strefa
Kultury
Wrocław

Projekt finansowany ze środków Gminy Wrocław.

Misją Fundacji Zaczytani.org jest promocja czytelnictwa oraz edukacja społeczna. W swoich działaniach łączymy środowiska artystyczne, naukowe oraz biznesowe tworząc projekty rozwoju społecznego. Naszymi działaniami wspieramy pacjentów szpitali oraz inspirujemy mieszkańców miast.

Dzięki społecznemu zaangażowaniu każdego roku otrzymujemy setki tysięcy książek, z których tworzymy zaczytane biablioteki. Program edukacji kontynuujemy prowadząc warsztaty bajko- oraz biblioterapii.

Zapraszamy do zaczytanego świata!

SPIS TREŚCI:

Czym jest bajkoterapia _____	4 - 5
Budowa bajki terapeutycznej _____	6 - 7
Czytanie bajek _____	8 - 9
Omawianie bajek _____	10- 11
Ćwiczenia z dzieckiem _____	12
Przydatne wskazówki _____	13
Polecane Bajki _____	14 -15



Od niepamiętnych czasów człowiek tłumaczy sobie świat za pomocą opowieści. Nasz język nie tylko opisuje nasz świat, ale też kreuje rzeczywistość. Historie przekazywane ustnie, wielkie eposy, mity, święte księgi, powieści, bajki, filmy wyrażają ludzkie emocje: lęk, strach czy też radość i pomagają nam je zrozumieć, przedstawiają wzory ludzki postaw i zachowań.

Czytanie buduje więź i wspólnie zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości a co naj-

ważniejsze pomaga w rozwiązywaniu problemów. Zadbajmy o codzienną chwilę bliskości ze swoimi pociechami, znajźmy czas na wspólną lekturę. Wpłynie ona na wszystkie obszary ich rozwoju.

Zapraszam Państwa do dołączenia do zaczytanego świata; świata, w którym panują bliskość, zdrowe relacje, energia, bezpieczeństwo, wsparcie i miłość. Z wielką przyjemnością oddaję w Państwa ręce krótki Przewodnik po Bajkoterapii.

Agnieszka Pawlak

Prezes fundacji Zaczytani.org

Czym jest bajkoterapia?

„Baśnie i bajki **dają wsparcie**, kompensują niezaspokojone **potrzeby**, przedstawiają inne **wzory myślenia i działania**, a tym samym budują **zasoby osobiste**, stymulują **rozwój**, umożliwiają **poznawanie i rozumienie** cudzych, a potem własnych motywów działania, a także **uwrażliwiają** na piękno i dobro.”

– **Maria Molicka**

Bajkoterapia pełni różne role. Poprzez **czytanie i omawianie** specjalnie skonstruowanych utworów budujemy relacje z dzieckiem, spełniamy jego potrzeby, minimalizujemy lęk, kształtujemy normy moralne oraz dobre wzorce zachowania. Wspólne **ćwiczenia** kształtują osobowość, pozytywne spojrzenie na świat i wyobraźnię, a mały człowiek uczy się, w jaki sposób komunikować własne emocje i rozwiązywać problemy.

czytanie > omawianie > ćwiczenie

Poprzez bajkę, dziecko kreuje samo siebie, upodabnia się do bohatera, przyjmuje jego wzorce moralne, sposoby myślenia i działania. Podziwia bohatera bajkowego, chce być takie jak on – odważne, piękne, dobre, skuteczne.

– **Maria Molicka**

Mały słuchacz utożsamia się z głównym bohaterem bajki i przez tą specjalną więź uczy się jego sposobu myślenia i działania.

ISTNIEJĄ TRZY RODZAJE BAJEK, KTÓRYCH UŻYWAMY W BAJKOTERAPII:

1. **Bajki relaksacyjne**, które wspierają, odprężają, rozluźniają, polepszają samopoczucie, redukują stres i lęki.
2. **Bajki psychoedukacyjne**, które uczą, jak zachowywać się w różnych sytuacjach oraz pokazują, jak nazywać i komunikować swoje emocje.
3. **Bajki psychoterapeutyczne**, które pomagają przezwyciężyć własne słabości, uczą radzenia sobie w ciężkich sytuacjach i pokonywania strachu oraz lęku.

W procesie bajkoterapii działają różne mechanizmy psychologiczne, które sprawiają, że odpowiednie czytanie, omawianie oraz ćwiczenia pozwalają osiągnąć dobre efekty. Są to między innymi:

- Trening empatii, podczas którego dziecko uczy się rozpoznawać i nazywać emocje u siebie oraz innych
- Modelowanie (naśladowanie)
- Zmniejszanie poziomu lęku poprzez osvajanie z bodźcem lękotwórczym
- Nauka dobrych nawyków komunikacyjnych
- Elementy terapii poznawczo-behawioralnej
- Kształtowanie postaw i wartości
- Ćwiczenie kreatywności



Budowa bajki terapeutycznej

W procesie bajkoterapii wykorzystywane są bajki, które zawierają następujące elementy:

- 1. Główny problem** – bajka prezentuje sytuację, która musi zostać rozwiązana. Zazwyczaj odnosi się do konkretnego problemu, które pojawia się w życiu małego człowieka, np. akceptacji w grupie, lęku przed ciemnością czy szacunku do innych.
- 2. Główny bohater** – dziecko się z nim identyfikuje.
- 3. Postacie wspierające** – pomagają nazywać emocje, demonstrują sposoby radzenia sobie z lękami, uczą rozwiązań, dają kierunek, pomagają w osiągnięciu celu, są pełne zrozumienia i stymulują do otwartej rozmowy.
- 4. Historia** – kończy się skutecznym i szczęśliwym rozwiązaniem problemu.
- 5. Tło historii** – znane dziecku, np. park, las, przedszkole, dom dziadków.



Jak więc widać, nie każda bajka nadaje się do bajkoterapii. Jednak zawsze istnieje możliwość przebudowania utworu w taki sposób, by stał się on efektywnym narzędziem bajkoterapeutycznym.



Możesz przebudować bajkę w taki sposób, by nadawała się do bajkoterapii.

Bajkoterapia jest efektywna tylko wtedy, gdy dziecko jest w stanie zrozumieć i uwierzyć w metaforę, zawartą w bajce. Ważne jest, by było w stanie utożsamiać się z bohaterem. Bajki dla czteroletnich brzdąców będą zupełnie inne niż te, które efektywnie pomogą dwunastolatkom. Właśnie z tego powodu należy dobierać temat i trudność bajki odpowiednio do wieku dziecka.

Co więcej, niektóre bajki poruszają wiele tematów jednocześnie i będą odpowiednim narzędziem do rozwiązywania problemów o różnym podłożu. Dla przykładu, historia małej, niedocenianej Myszki, która uratowała wielkiego Lwa z sidła, może nieść ze sobą pozytywną lekcję zarówno dla małych dzieci, które nie akceptują swojego wzrostu, jak i dla tych większych, które nie szanują mniejszych od siebie.

Jak czytać bajki?

W procesie bajkoterapii niezwykle istotne jest to, by wciągnąć dziecko w czarowany świat opowieści. Gdy skupia na nas swoją uwagę, o wiele głębiej przeżywa toczącą się historię i lepiej zapamiętuje nauki, które z niej płyną.

Czytanie bajek może być niezłą zabawą! Pamiętaj, że dzieci nie oceniają nas tak samo jak dorośli.

Odrobina luzu i wczucia w czytanie sprawi, że historia nabierze kolorów, a wszyscy będą się świetnie bawić.

Maluchy na pewno to docenią!



Nie trzeba być profesjonalnym lektorem, by dobrze czytać bajki! Warto jednak pamiętać o paru rzeczach, które sprawią, że opowieść będzie interesująca. Co sprawi, że dzieci będą słuchać Twojej opowieści z rozdziawionymi buziąmi?

Modulacja głosu

pamiętaj, żeby dostosowywać wysokość głosu odpowiednio do roli. Innym tonem mówi Śpiąca Królowna, a inaczej Zły Wilk!

Głośność

pamiętaj, że zmiana głośności podczas czytania pomaga dłużej skupić uwagę dziecka na historii. Dramatyczny szept Małej Myszki brzmi zupełnie inaczej, niż donośny głos Starego Słonia.

Tempo mówienia

pamiętaj, żeby nadawać różną dynamikę swoim słowom. Na przykład, gdy akcja nabiera tempa, tempa powinien również nabierać Twój głos. Z drugiej strony, gdy czytasz opis sielankowej polany, to nie musisz się śpieszyć z czytaniem. Nie bój się stosować pauz!

Mimika twarzy i pokazywanie

pamiętaj, że całe Twoje ciało bierze udział w czytaniu. Słuchając, dzieci patrzą na Ciebie, także warto zaangażować je również na tym poziomie. Nie bój się strojenia głupich min czy podkreślenia słów gestami – dzieci same chętnie do Ciebie dołączą w tej znakomitej zabawie!

Kontakt wzrokowy

warto raz na jakiś czas oderwać wzrok od tekstu i popatrzeć milusińskim w oczy. W ten sposób nawiążesz z nimi lepszy kontakt

Jak omawiać bajki?

Bajkoterapia to nie tylko czytanie – to również omawianie i ćwiczenia. Jest to niezwykle istotna część procesu, ponieważ podczas rozmowy maluch pokazuje, w jaki sposób myśli. Również wtedy często wychodzą na jaw jego problemy i lęki, a my poprzez odpowiednie pytania jesteśmy w stanie mu pomóc.

Proces omawiania pomaga poukładać sobie w głowie przyswojone informacje, polepsza zapamiętywanie i daje nam informację zwrotną na to, jak dziecko zrozumiało dany utwór. Również tutaj uzyskuje się największą część efektu terapeutycznego.

Przy omawianiu pomocne okazać się mogą pytania zamknięte i pytania otwarte.

PYTANIA ZAMKNIĘTE

czyli te, na które można odpowiedzieć jednym słowem. Rozpoczynają je m.in. czy, kiedy, gdzie, który, czyj.

- Czy Miś przeprosił Osiołka?
- Kiedy Księżniczka dowiedziała się o balu?
- Który z bohaterów najbardziej mu pomógł?

Pytań zamkniętych warto używać na początku omawiania. Nie wymagają od dziecka dużej ilości energii czy złożonych odpowiedzi, dlatego też pomagają dziecku się otworzyć na rozmowę i są bardzo dobrym wstępem do dalszej pracy.

PYTANIA OTWARTE

to te, które pozwalają rozwinąć swoją wypowiedź i wydobyć bardzo dużo ciekawych odpowiedzi. Rozpoczynają je m.in. kto, co, jak, dlaczego.

- Dlaczego bohater tak się zachował?
- Co czuła dana postać?
- Co czujesz w podobnej sytuacji?
- Jak myślisz ... ?
- Co rozumiesz przez ... ?
- Co uważasz na ten temat ? Co twoim zdaniem powinna zrobić?

Pytania otwarte pomagają zajrzeć w głąb dziecięcego umysłu i zobaczyć, jak zrozumiało daną bajkę. Udzielanie odpowiedzi uczy również umiejętności autorefleksji, klarownego wyrażania swoich myśli oraz empatycznego rozumienia innych.

Bardzo istotnym elementem omawiania jest to, by podążać za tokiem myślenia dziecka. Jeśli ma ono ochotę na rozmowę na konkretny temat, powinniśmy dać mu taką możliwość, będąc jak najbardziej empatycznym i wyrozumiałym słuchaczem. W ten sposób spełniasz potrzeby kontaktu, bliskości, bezpieczeństwa, akceptacji i zrozumienia



Jak ćwiczyć z bajkami?

Ćwiczenia są ostatnim, ale równie ważnym co poprzednie, elementem bajkoterapii. Uwalniają kreatywność, budują nasz kontakt z dzieckiem i pozwalają utrwalić informacje, ale przede wszystkim umożliwiają przećwiczenie nowych umiejętności. Rolą bajkoterapeuty jest jedynie zainicjować zabawę – reszta leży już po stronie dziecka.



Zachęć szkraba do zabawy! Spytaj, co chce teraz robić i udostępnij mu wszelkie potrzebne materiały.

Istnieje bardzo dużo ciekawych ćwiczeń, jednak podczas bajkoterapii w szpitalu musimy ograniczyć się do części z nich. Są to na przykład:

- Ilustrowanie
- Tworzenie alternatywnych zakończeń bajki
- Zabawy z pacynkami, odgrywanie ról z bajki
- Trening relaksacyjny

Jak być dobrym bajkoterapeutą?

1. Rozmawiając z dzieckiem, przykucnij

Schodząc do jego poziomu budujesz przyjacielską relację i polepszasz Wasz kontakt.

2. Zrelaksuj się

Nie ma się czym stresować! Czytanie bajek to świetna okazja, by na nowo poczuć się dzieckiem, popuścić wodze fantazji czy chociażby odkryć na nowo swój aktorski talent. Baw się dobrze!

3. Pamiętaj, że jesteś tu dla dziecka

Najważniejszym elementem bajkoterapii jest skupienie naszej uwagi na potrzebach i emocjach dzieci. Jeżeli podczas wspólnych warsztatów dziecko utraci zainteresowanie oraz uwagę to nie znaczy, że jesteś złym animatorem. To może być po prostu utrata energii. Skup się na dziecku.

4. Nie bój się eksperymentować z bajkami

Bajka to na swój sposób nośnik pewnych idei i emocji. Nic się nie stanie, jak przekręcisz jakieś słowo, zrobisz dłuższą pauzę, czy zmienisz nieco treść – ważne, by idee i emocje zostały przekazane dalej. Co więcej, możesz zaangażować milusińskich do wspólnej kreatywnej zabawy!

5. Promuj czytanie

Podoba Ci się bajkoterapia? Lubisz to, co robią Zacytani? Opowiedz o tym znajomym, wejdź na nasz fanpage'a, pomóż nam w Wielkiej Zbiórce Książek. Bądźmy razem Zacytani!

Polecane Bajki

Niżej przedstawiamy listę naszych ulubionych bajek terapeutycznych. Rekomendujemy pracę z niżej wymienionymi utworami oraz jednocześnie zachęcamy do śledzenia naszej strony internetowej oraz profilu facebook, gdzie nieustannie dzielimy się naszymi inspiracjami.

1. **Mull Brandon** – „Baśniobór”
2. **Thomas Halling** – „Co za szczęście! Co za pech!”
3. **Dariusz Chwiejczak** – „Czarodzieje Mogą Wszystko”
4. **Anna Dziewit - Meller** – „Damy, dziewczuchy, dziewczyny - Historia w spódnicy”
5. **Dawid McKee** – „Elmer”
6. **Michał Rusinek** – „Księga Potworów”
7. **Adam Wajrak** – „Lolek”
8. **Roald Dahl** – „Matylda”
9. **Asa Lind** – „Piaskowy Wilk”
10. **Roksana Jędrzejewska - Wróbel** – „Praktyczny Pan”
11. **Lotta Olson** – „Sam w domu”
12. **Magdalena Tulli** – „Ten i tamten las”
13. **Grzegorz Kasdepke** – „Wielka Księga Uczuć”
14. **Małgorzata Strzałkowska** – „Zielony i Nikt”
15. **Maria Molicka** – „Bajki Terapeutyczne”
16. **Elżbieta Śnieżkowska** – „Bielak Bajeczne Mikstury czyli bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne”.

Osoby zainteresowane poznaniem więcej szczegółów dotyczących procesów bajko terapeutycznych zachęcamy do zapoznania się z literaturą dr Marii Molickiej. Znajdziemy tam pogłębioną specjalistyczną wiedzę oraz wiele inspiracji do prowadzenia bajkoterapii w Państwa domach.

Zapraszamy do Zaczytanego Świata.

Autorzy:



Tomasz Boczoń



Agnieszka Pawlak

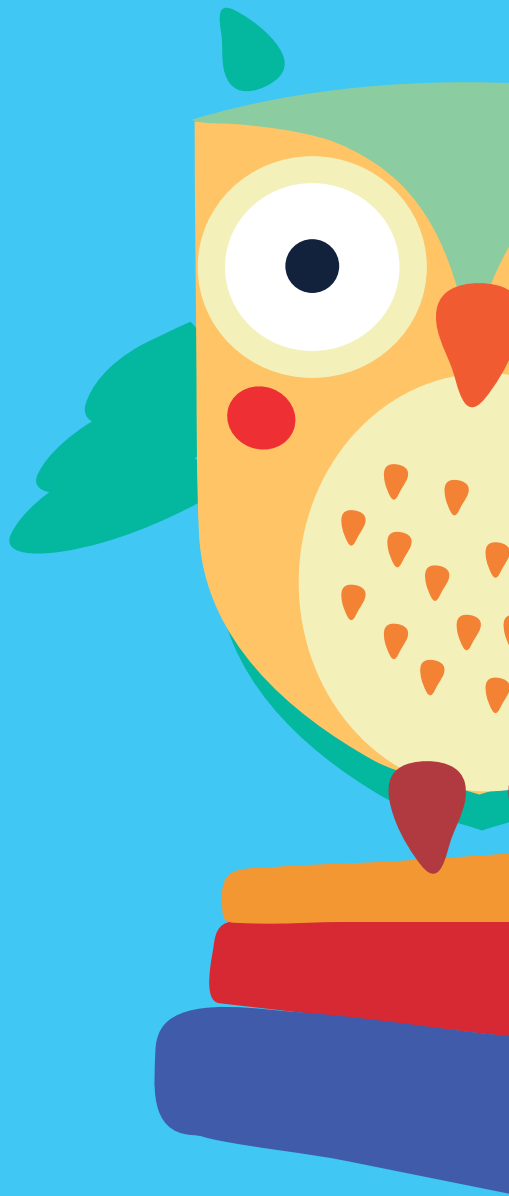


Michał Stępień

FUNDACJA
Zaczytani.org

 fb.com/zaczytani.org

 www.zaczytani.org



Mikrogranty NGO

Organizator:

Wrocławski Uniwersytet



Partner:



Strefa
Kultury
Wrocław

Projekt finansowany ze środków Gminy Wrocław.