

## BAJKOTERAPIA – TERAPIA POPRZEZ CZYTANIE BAJEK DLA DZIECI cz.1

Bajkoteria jest jedną z wielu metod wykorzystywaną do pracy z dziećmi. Maria Molicka wyodrębnia trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

- relaksacyjne,
- psychoedukacyjne,
- psychoterapeutyczne

Kiedy przychodzi wieczór, warto sięgnąć po bajkę relaksacyjną dla przedszkolaka. Dzieci uwielbiają słuchać. To może być wspaniała chwila na odprężenie po całym dniu, chwila na zatrzymanie, przywołanie dobrych emocji, na pobycie z mamą, tatą. Akcja takiej bajki toczy się w miejscu dobrze znanym dziecku, a opisywanym jako spokojne, przyjazne i bezpieczne. Bajka taka ma wyraźny schemat; bohater opowiadania obserwuje i doświadcza wszystkimi zmysłami miejsca, gdzie odpoczywa. Ponieważ dzieci uwielbiają fabułę, można wprowadzić jakieś postacie, ale przebieg spotkania nie może być dynamiczny. Im relaks głębszy, tym łatwiej o uspokojenie, odprężenie i lepsze samopoczucie naszego dziecka. Warto zadbać o pewne szczegóły. Możemy powiedzieć do dziecka: teraz posłuchamy bajeczki, usiądź/ połóż się wygodnie. Wiele gotowych bajek możemy znaleźć w postaci gotowych książek lub propozycji różnych arteterapeutów. Przeczytajmy wcześniej sami taką bajeczkę i pomyślimy, czy dla dziecka będzie ona miła. Dobrze, jeśli bajeczce towarzyszy uspokajająca muzyka, którą dziecko lubi.

Propozycje do wykorzystania np.

<https://bajki-zaspianki.pl/category/bajki-terapeutyczne/>,

Książka : Bajeczne mikstury - czyli bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne autor : Śnieżkowska-Bielak Elżbieta wydawnictwo Harmonia

### Bajka zasypianka o Jeżyku Jurku

Jeżyk Jurek był bardzo zmęczony po pracowitym dniu. Gdy wracał od Jeżowej Babcji Basi, szedł nie śpiesząc się wcale do domu. Nagle zauważył tajemniczą ścieżkę prowadzącą przez las, usłyszał szum drzew i szmer strumyka. Bardzo go to zaciekało. Skręcił i już po chwili dotarł na piękną polankę. Ależ tam było pięknie! Słońce tak miło grzało, a trawa i ciepły piasek zapraszały, żeby odpocząć. „Zostanę tu przez chwilę” powiedział cicho sam do siebie, choć wokół nie było nikogo, kto by usłyszał Jeżyka. Wyciągnął się na piasku i od razu poczuł się lepiej. Rozejrzał się po polance. Były tu niskie krzewy, zielona trawa, a drobne, żółte kwiatki cudnie, miodowo pachniały. Popatrzył w górę na niebo. Było błękitne i tylko małe białe chmurki gdzieś tam układały się w przeróżne kształty. Jeżyk Jurek pobawił się chwilę w odgadywanie kształtu chmur. Układały się raz w kształt pieska, innym razem baranka, a nawet dużego motylka. Potem usiadł na kamieniu przy strumyku, nachylił się i napił z niego wody. Była dokładnie taka, o jakiej w tej chwili marzył- zimna i orzeźwiająca. Wsłuchując się w szum strumienia myślał o tym, jak mu dobrze i bezpiecznie. Zamknął mocno oczy i poczuł ciepłutkie promienie słońca na policzkach. Miłe ciepło otuliło najpierw jego głowę, potem całe ciało. Wiatr lekko muskał jego kolce i łapki. Nagle w oddali usłyszał delikatny i cichy głos: „Pora wstawać Jureczku.” Jeżyk wolno otworzył zaspane oczka i przebudził się. Rozejrzał się dookoła, ale wokół nie było nikogo. „Jaki piękny miałem sen... Cudownie wypocząłem...” pomyślał Jeżyk. Po czym spokojnie wrócił do domu.



Opracowała Małgorzata Skorupińska, Agnieszka Bartosik

(Ilustracja Agnieszka Skorupińska)