**Bajki – pomagajki**

Bajkoterapia jest jedną z ciekawszych metod terapeutycznych, która wzmacnia i wzbogaca zasoby dziecka, by lepiej potrafiło sobie radzić z trudnościami. Stosowanie bajkoterapii przynosi korzyści na wielu płaszczyznach:

**W sferze intelektualnej:**

* porządkowanie wiedzy o świecie,
* wyjaśnienie związków przyczynowo – skutkowych między zdarzeniami,
* wzbogacanie słownictwa,
* racjonalizowanie
* obrazowanie sposobu rozwiązywania problemu
* w sposób prosty i zrozumiały zapoznają z trudną sytuacją,
* rozwijają myślenie intuicyjne
* uczą strategii działania w stresowej sytuacji.

**W sferze społecznej:**

* wiedza na temat ról grup i związków społecznych,
* rozumienie zasad współżycia społecznego,
* rozwijanie i wzmacnianie więzi rodzinnych,
* budzenie poczucia przynależności do rodziny i grupy.

**W sferze emocjonalnej:**

* zapoznanie ze skalą i bogactwem uczuć,
* kompensowanie braku i niedostatku doświadczeń świata realnego,
* dają poczucie bezpieczeństwa,
* pozwalają wierzyć, że inni myślą i czują tak samo,
* uwalniają od poczucia winy,
* rozładowują stres i napięcie.

**W sferze zachowania:**

* uczą oceniać postawy moralne,
* tłumaczą szkodliwe efekty działania,
* oduczają zachowań niepożądanych,
* uczą rozpoznawać zagrożenia i bronić się przed nimi.

Bajki umożliwiają dziecku przemyślenie problemu a następnie konfrontacje z nim w bezpieczny sposób. Słuchanie opowiadań jest całkowicie innym rodzaje komunikowania. Dziecko nie jest strofowane, oskarżane czy zmuszane do opowiadania o swoich problemach. Po prostu przysłuchuje się historii o dziewczynie lub chłopcu takim samym jak ono. Swobodnie słucha, uczy się, łączy fakty, jednocześnie czując się bezpiecznie. Jest w stanie słuchać i myśleć o treściach, które w innych okolicznościach mogłyby być dla niego niepokojące. Dzieje się tak ponieważ gdy zmienia się kontekst, tworzy się strefa bezpieczeństwa.

Wyróżniamy trzy podstawowe rodzaje bajek terapeutycznych: bajkę relaksacyjną, bajkę psychoedukacyjną oraz bajkę psychoterapeutyczną.

Bajka **relaksacyjna** to bajka której głównym celem jest odprężenie, uspokojenie i wyciszenie dziecka. Posługuje się ona wizualizacją.

Bajka **psychoedukacyjna** ma na celu wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka, rozszerzenie jego repertuaru zachowań. Dziecko poznaje bohatera, który ma podobny problem i zdobywa wzory jego rozwiązania, uczy się postępowania w trudnej sytuacji, rozszerza swoją samoświadomość.

Bajka **psychoterapeutyczna** ma rozbudowaną fabułę, jej zadaniem jest obniżanie lęku. Ma ona na celu zastępczo zaspokoić potrzeby czytelnika, dowartościować, dać wsparcie przez zrozumienie i akceptację, budować pozytywne emocje oraz przekazać odpowiednią wiedzę o sytuacji lękotwórczej i wskazać sposoby radzenia sobie z nią.

Bezpłatne bajki terapeutyczne do pobrania znajdziecie tutaj – [klik](https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/)



Bibliografia:

1. Brett D., *Opowiadania dla Twojego dziecka,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1998