

KRYTERIA BAJKI TERAPEUTYCZNEJ

Bajki terapeutyczne, są to specjalnie układane opowiadania, których celem jest:

- obniżanie napięcia emocjonalnego,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dziecka,
- osvajanie lęków,
- uwrażliwianie na trudności innych.

Bajki terapeutyczne:

- są przeznaczone dla dzieci 4-9 letnich,
- mogą służyć jako wzorzec konkretnego zachowania,
- wzmacniają poczucie własnej wartości,
- uczą pozytywnego myślenia,
- wywołują pozytywną reakcję emocjonalną,
- osvajają z osobami, przedmiotami, czy sytuacjami wzbudzającymi lęk,
- wskazują możliwości rozwiązywania trudności i problemów,
- odprężają i wyciszają emocje.

Cechy bajek terapeutycznych:

- posiadają określoną strukturę oraz określone cechy – bohater (dziecko, zwierzątko, wymyślona postać) przeżywa trudną sytuację, a wprowadzona dodatkowo postać (ekspert) konkretyzuje i racjonalizuje problem oraz pokazuje jak sobie z tym poradzić;

- bardzo ważne – w jednej bajce poruszany i rozwiązywany jest jeden problem; dzięki temu bajka porządkuje świat dziecka;

- fabuła rozgrywa się w baśniowym świecie, ale przeżywane przez bohatera trudności są jak najbardziej realne;

- bohater (a w efekcie odbiorca bajki) otrzymuje wsparcie:
 - ❖ emocjonalne – zrozumienie, akceptacja,
 - ❖ informacyjne – racjonalizacja przeżywanego problemu,
 - ❖ instrumentalne – konkretyzacja i strategia rozwiązania problemu.

Podział bajek terapeutycznych:

- ❖ bajki relaksacyjne,
- ❖ bajki psychoedukacyjne,
- ❖ bajki psychoterapeutyczne.

Zasady budowy bajki :

- ❖ Dezorientacja w czasie – czas nieokreślony, np. „ Dawno temu, gdy góry były ludźmi...itp.
- ❖ Miejsce i tło akcji – rzeczywiste, miejsce w naturze np. rzeki, góry, ocean, puszcza itp.
- ❖ Bohater – ukryty pod postacią dziecka, zwierzęcia, przyrody nieożywionej
- ❖ Problem – coś zostało stracone (zdrowie, bezpieczeństwo. spokój domowy, dobre samopoczucie; zranienie, osamotnienie, zapomnienie itp.)
- ❖ Pomoc – kto nam może pomóc rozwiązać problem.

- ❖ Konflikt przedstawiony w różnych formach: światło kontra ciemność, przeszkoda i przezwycięzenie itp.
- ❖ Rozwiązanie – jak ja bym to widział (a), coś znaleziono, uzdrowienie z pomocą innych, zlikwidowano przyczynę konfliktu
- ❖ Samoakceptacja i podziwianie, świętowanie zwycięstwa.
- ❖ Zapobieganie w przyszłości problemom, które wywołują konflikt, jak by to zrobił bohater, jak należy postępować, aby uniknąć lub zniwelować w przyszłości problemy i konflikty.