

Jak nauczyć dziecko:

- Rozpoznawania i nazywania własnych i cudzych emocji
- Jak można wyrażać emocje werbalnie i niewerbalnie
- Akceptacji emocji swoich i innych i pokazać, że każda emocja jest ważna i że wszyscy ludzie przeżywają te same uczucia tylko na swój sposób
- że dziecko samodzielnie może poradzić sobie z trudnościami
- asertywności, domagania się swoich praw, wytyczania granic
- rozmawiania, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z agresją rówieśników
- przewyższania własnych słabości i nieśmiałości, akceptacji siebie i samo wzmacniania
- radzenia sobie z lękami, zaniżonym poczuciem własnej wartości, pogodzenia się ze stratą
- Zaspakajania potrzeby dziecka na zasadzie kompensacji emocji
- samoobserwacji, która jest niezbędna do prawidłowego rozwoju emocjonalnego i społecznego
- pożądanых wzorów zachowania i myślenia
- że myślenie wpływa na emocje, które bezpośrednio przekładają się na zachowanie
- ze zmianami jakie zachodzą w jego życiu
- że trudność jaką przeżywa nie dotyka wyłącznie jego

**Jak?
czytając ...**

Co daje czytanie?

DZIECI PRZEZ KONTAKT Z BAJKĄ ZASPOKAJAJĄ SWOJE POTRZEBY:

- informacji o otaczającym świecie- dziecko poznaje wszystko, czego nie może doświadczyć w przedszkolu, domu np.: pracę górnika, zwierzęta afrykańskie, inną kulturę
- tożsamości- dziecko identyfikuje się z losami bohaterów, które są identyczne, lub podobne do jego przeżyć.
- wzorów zachowań – dziecko odnajduje wzory, rozwiązane własnych problemów, które może zastosować w swoim życiu
- estetyczną rozumianą, jako wzruszenia i doznania emocjonalne wywołane kontaktem z tekstem literackim.
- rozrywki – zaspakajana przez zawarty w utworze humor, zabawę
- kompensacji – u dziecka następuje rozładowanie napięcia wywołanego sytuacjami lękowymi poprzez „ucieczkę” w świat fikcji literackiej, gdzie ma możliwość przeżywania przeciwstawnych sytuacji do życiowych.
- akceptacji społecznej- odczuwanie więzi z innymi ludźmi poprzez wspólne przeżycia literackie.

(M. Molicka „Bajki Terapeutyczne”, Poznań 1999)

DOBRE DOBRANA LITERATURA KSZTAŁTUJE W DZIECIACH:

- Świadomość, iż można dobrać lekturę do własnych zainteresowań i potrzeb
- Umiejętność zwracania się o pomoc do dorosłych
- Przekonania, że dorośli pokaże interesującą książkę
- Nawyk obcowania z literaturą i czerpania z tego radości
- Wzmacnia postawy i normy moralne niezbędne do właściwego funkcjonowania z życiu
- Umacnia poczucie wartości dziecka; ja potrafię, mogę
- Uczy umiejętność czerpania radości ze zdobywania nowych wiadomości
- Uczy odreagowywania negatywnych emocji poprzez środki artystyczne
- Odnajdywania odpowiedzi na wszystkie pytania i wzory postępowania w różnych sytuacjach i sposoby pokonania różnych lęków i strachów

(D. Brett „ Bajki, które leczą”, cz. 2., Gdańsk 2002)

„Dzieci lubią się bać wtedy, gdy wiedzą, że za chwilę nastąpi przyjemne uczucie ulgi.”

Dzieci mocno przeżywają wszystkie trudne sytuacje i bardzo długo je pamiętają Nie potrafią mówić o swoich lękach i problemach, bo nie znają odpowiednich słów, nie potrafią nazwać swoich emocji, sprecyzować i określić swój lęk, obawę. Nie wiedzą i nie potrafią prosić o pomoc. Bajka

jest przyczynkiem do rozmowy. Dzieci po wysłuchaniu bajki rozmawiają o jej treści, potem dodają swoje przeżycia, lęki. W fazie końcowej łączą przeżycia bohatera ze swoimi. Swoje emocje najchętniej wyrażają w zabawie i różnych formach aktywności.

„Dzieci są świadome, że akcja bajki dzieje się w wymyślonym – umownym świecie.

NAJCZĘŚCIEJ STOSUJEMY BAJKĘ TERAPEUTYCZNĄ, GDY U DZIECKA WYSTĘPUJĄ TRUDNE SYTUACJE:

- Brak poczucia bezpieczeństwa
- Lęk przed porzuceniem
- Lęk przed ciemnością
- Lęk przed różnymi pajakami owadami
- Lęk przed powracającymi koszmarami nocnymi
- Pierwsze dni pobytu w przedszkolu
- Pojawienie się kolejnego dziecka w rodzinie
- Odrzucenie
- Rozwód rodziców
- Śmierć bliskiego w rodzinie
- Pobyt w szpitalu, choroba
- Nieśmiałość dziecka
- Wyjazd rodziców za pracę
- Moczenie nocne
- Nadpobudliwość i napięcie
- Problemy w przestrzeganiu zasad
- Doświadczenie dokuczania
- Trudności w komunikowaniu się

TWORZYMYP OPOWIADANIE, BAJKĘ TERAPEUTYCZNĄ

- Zastanawiamy się nad problemem, z którym nie radzi sobie dziecko. Staramy się postawić się na miejscu dziecka.
- Zastanawiamy się nad przesłaniem, jakie chcemy przekazać dziecku. Rozwiązania problemów nie muszą być skomplikowane, można zaczerpnąć z książek lub z sytuacji życiowych naszych własnych, rodziny, znajomych.
- Opowiadanie zaczynamy od zaprezentowania bohatera. Powinien on być odbiciem dziecka, jego niepokojów, lęków, konfliktów. Podobieństwo pomoże utożsamić się dziecku z bohaterem.

- Bohater musi posiadać pozytywne cechy i talenty dziecka, któremu opowiadanie jest dedykowane. Dziecko zapomina, że jest w czymś dobre, coś potrafi, przez problemy, które je przytłaczają.
- Początek fabuły powinien odwzorowywać konflikty z życia dziecka. Dopiero po tym należy przejść do pozytywnych rozwiązań.
- W trakcie opowiadania należy uważnie obserwować dziecko. Zachowanie dziecka, mimika twarzy, zachowanie, kiedy dziecko słucha z uwagą jest zaabsorbowane opowiadaniem, a kiedy znużone. Zachowanie dziecka pokaże nam sedno problemu.
- Jeżeli dziecko zadaje pytania do historyjki należy mu na nie odpowiedzieć. Pozwolić na komentowanie usłyszonej historii i wyrażanie emocji.
- Jeżeli zaistnieje sytuacja, w której nie wiadomo, co smuci, martwi dziecko można wykorzystać gotowe opowiadania wplatając w nie pytania: „Czym był zmartwiony bohater?”, „O czym myślał?” itd. Zadając pytania pomagamy dziecku określić swoje emocje, uczucia
- i zmierzyć się z lękiem.
- Jeżeli dziecko poniesie porażkę po wypróbowaniu rozwiązania problemu z opowiadania nie należy załamywać się. Należy dowiedzieć się od dziecka jak postępowało, co się nie udało. Następnie należy opowiedzieć dalszą część tej historii o dziecku, któremu nie udało się za pierwszym razem odnieść sukcesu, że ta metoda zawiodła. Bohater czuje rozczarowanie z poniesionej porażki, ale to jeszcze bardziej motywuje go do poszukiwania innych lepszych metod pomimo wcześniejszej porażki.
- Opowiadanie musi być proste, nie musi być doskonałe. Może zawierać pomyłki, które zawsze można skorygować, sprostować np. „Zupełnie zapomniałam, przecież zajaczek nie poszedł do dentysty z misiem tylko z psem Barnabą. Pomyłka nie umniejsza skuteczności terapeutycznej, ani przyjemności dziecka ze słuchania jej.

ZNACZENIE ROLI BAŚNI W ROZWOJU DZIECKA:

- Pierwszą i podstawową formą oddziaływania baśni na psychikę dziecka jest proces identyfikowania się z pozytywnym bohaterem.
- Baśń pomaga dziecku rozpoznaniu własnych trudności. Konfrontuje czytelnika z jego wewnętrznymi problemami i podaje sposoby ich rozwiązania i radzenia sobie z nimi.
- Słuchanie baśni wspiera rozwój osobowy dziecka poprzez dostarczanie objaśnień dotyczących jego psychiki, a jednocześnie słuchanie baśni sprawia przyjemność.
- Baśń pomaga małemu człowiekowi w odkryciu własnej tożsamości i nadawaniu sensu swojemu życiu.
- Baśń wspiera w trudnościach związanych z psychologicznymi procesami, problemami dorastania i integracji osobowości dziecka.
- Baśń zachęca do nawiązywania przyjaznych kontaktów z otaczającym światem przyrody. Baśń zachęca do aktywnego pokonywania lęków.

SCHEMAT BAJKI TERAPEUTYCZNEJ:

- Główny temat to sytuacja wywołująca lęk, np. strach przed rozłąką z rodzicami, lęk przed ciemnością.
- Główny bohater – Postać dziecka lub zwierzęcia, z którym dziecko identyfikuje się poprzez wspólny lęk. W bajce główny bohater radzi sobie z wszystkimi trudnościami, przewycięża lęki i niepokoje. Wypełnia wszystkie zadanie, jaki są przed nim stawiane przy pomocy innych postaci.
- Postaci drugoplanowe – pomocnicze. Pomagają dziecku nazwać uczucia, określić emocje, dodają odwagi i otuchy. Uczą jak można reagować i działać w różnych sytuacjach stresowych i lękowych. Dzięki nim główny bohater mówi o swoich uczuciach.
- Tło opowiadania - Jest to miejsce znane dziecku, przedszkole, dom, plac zabaw, szpital, które, opisane są w taki sposób, iż wywołują u dziecka pogodny nastrój.

RODZAJE BAJEK

BAJKA PSYCHOTERAPEUTYCZNA

- Jej celem jest uspokojenie i zredukowanie problemów emocjonalnych oraz wsparcie w rozwoju osobistym
 - Bajka powinna nawiązywać do trudnych przeżyć dziecka
 - Znajduje zastosowanie w sytuacjach kryzysowych i traumatycznych
- Ich celem jest kompensacja niezaspokojonych potrzeb i podniesienie samooceny

BAJKA PSYCHOEDUKACYJNA

- Głównym celem jest wpłynięcie na zmianę zachowania dziecka, które mogą dotyczyć wielu obszarów
- Bajka ta jest wzorem pewnych zachowań, które pomagają pokonać wiele problemów
- Nie jest formą moralizatorstwa, lecz oddziałuje na zasadzie metafory

BAJKA RELAKSACYJNA

- Służą odreagowaniu napięcia, odprężeniu, odpoczynkowi
- Redukują napięcie mięśniowe i zmęczenie
- Akcja bajki toczy się w bezpiecznym i znanym dziecku miejscu
- Jest bardziej statyczna niż dynamiczna
- Zawiera elementy wizualizacji, dzięki którym dziecko odbiera treści wszystkimi zmysłami

Przykładowe pozycje:

1. Bajkoterapia, czyli Jak z Guziołkiem tworzyć i wykorzystywać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwoju aktywności twórczej dziecka w wieku przedszkolnym, Katarzyna Szeligowska (red)
2. Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Maria Molicka
3. Bajkowe mosty, czyli całkiem inne bajki rodzinne, Ewa Zelenay
4. Bajki terapeutyczne, Maria Molicka