

Bajkoterapia pomaga dzieciom radzić sobie z codziennością

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 05, wrzesień 2024 14:15

Alicja Cisowska

Odsłony: 1084

Czytanie dziecku bajek to nie tylko sposób na wspólne spędzenie czasu, ale i pierwszy krok bajkoterapii. Gdy za tym idą rozmowy o bohaterach i ich przeżyciach, a także wspólne zabawy odnoszące się do przeczytanej bajki, mamy do czynienia z jednym z najbardziej skutecznych narzędzi edukacyjnych. Bajkoterapia buduje osobiste zasoby dziecka, pokazuje wzorce zachowań, które mogą być wsparciem w trudnej emocjonalnie sytuacji, uczy samoświadomości, współpracy, nazywania i regulacji emocji. Co ważne, skorzystać mogą na tym także dorośli.

Jak podaje Fundacja Zaczytani.org, terapia bajką to metoda pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, która wykorzystuje specjalnie dobrane teksty (książki, opowiadania) w celach terapeutycznych, psychoedukacyjnych lub relaksacyjnych. Może być używana do rozwiązywania konkretnych problemów, ale nie musi. Ważnym celem leczenia bajkami jest praca z emocjami dziecka. Dzięki czytaniu mogą one być łatwiej zidentyfikowane i nazwane.

Terapia bajką wymaga czasu. Kluczowe jest wspólne omawianie przeczytanej treści – rozpoczęcie od pytań zamkniętych, potem przejście do pytań otwartych, które pokazują, jak dziecko zrozumiało opowieść, jakie dostrzegło problemy i jakie emocje wywołała w nim bajka. Ćwiczenia lub zabawy wzmacniają i utrwalają poznane treści i wartości.

Bajki mają duży wpływ przede wszystkim na dzieci. Pozwalają im bezpiecznie się zetknąć z lękiem przed niebezpieczeństwem i śmiercią, mają pozytywny wpływ na kształtowanie u nich poczucia współpracy. Badanie kalifornijskich naukowców z 2016 roku, w którym przez dwa lata obserwowano kilkaset dzieci w wieku szkolnym, wykazało, że terapia narracyjna skutecznie poprawiała umiejętności społeczne i emocjonalne u dzieci w wieku 8–10 lat.

Badanie włoskich naukowczyń z 2014 roku dowodzi, że stosowanie strategii narracyjnych i opowiadanie historii – takich jak baśnie i tradycyjne opowieści ludowe – może poprawić ogólne samopoczucie człowieka. Wykazało również, że baśnie miały pozytywny wpływ na rozwój osobisty ludzi i samoakceptację.

Bajkoterapia ma cztery podstawowe cele: edukacja, trening umiejętności, budowanie relacji, terapia. W zależności od konkretnego celu należy odpowiednio dobrać bajkę, jeśli np. książka ma pomóc się zmierzyć z konkretnym wyzwaniem dziecka, warto sięgnąć po historię, w której bohaterowie znajdują się w podobnych sytuacjach.

Bajki mogą nie tylko wspierać poznanie i przeżywanie emocji u dziecka, ale też ciekawość świata i otwartość na nowe rzeczy. Pod koniec sierpnia odbyła się premiera bajki „Siła rozumu”, autorstwa Bogusia Janiszewskiego, przeznaczonej dla dzieci w wieku 7–9 lat. Jej celem jest oswojenie lęku przed poznawaniem nowych rzeczy i eksperymentowaniem oraz odczarowanie nauk ścisłych. To opowieść, która uczy empatii, współpracy, zrozumienia i otwartości wobec zespołowych działań na rzecz wspólnego celu.

Ta oraz inne ciekawe bajki dostępne na stronie: zaczytani.org

Źródło: Newseria