

„Wspólne czytanie jako forma bajkoterapii”

Bajkoterapia to metoda wspomagająca rozwój dziecka w okresie przedszkolnym i szkolnym. Uznawana jest za formę wsparcia psychologiczno-pedagogicznego. Bajki wspierają rozwój emocjonalny i społeczny dziecka, oswajają z sytuacjami problemowymi i podpowiadają jak sobie z nimi poradzić. Często też redukują niechciane uczucia np. strach, lęk, złość.

Proces uczenia się i nabywania umiejętności odbywa się poprzez naśladowanie obserwowanych osób. Najbliższe dziecku osoby - rodzice, dają największy przykład i stają się autorytetem. Jeżeli uprawiają sport, maluch będzie im wtórował. A jeżeli czytają książki - dziecko chętniej samo po nie sięgnie. Kiedy bajki czytane są wspólnie, umacniają więź i łączą w przeżyciach. Wspólne czytanie książek daje pretekst do rozmów i głębszego poznania siebie nawzajem.

Poprzez książki wprowadzamy dzieci w świat marzeń oraz pozwalamy na odkrywanie własnych uczuć i emocji. Uczucia najmłodszych różnią się od emocji dorosłego. W wieku przedszkolnym pojawiają się początkowe umiejętności rozumienia i interpretacji uczuć innych. Znaczące są emocje związane ze społecznością, gdyż dzieci zaczynają funkcjonowanie w większej grupie i próbują się w niej odnaleźć. Po trzecim roku życia, na podstawie mimiki czy mowy, dziecko przewiduje zachowania rówieśników. Uczy się wtedy również reagowania na emocje innych, co buduje jego dojrzałość emocjonalną.

Książki i bajki często dają odpowiedzi na dziecięce problemy, a do rodziców wysyłany jest sygnał, z czym borykają się maluchy. Dlatego warto sięgnąć po **bajki psychoedukacyjne**, które powodują zmniejszenie napięcia w trudnych sytuacjach. Często dotyczą nietrywialnych tematów, które ciężko wytłumaczyć zwykłymi słowami. Postaci występujące w bajce pozwolą dziecku utożsamić się i znaleźć wyjście z sytuacji. Główny bohater, często zwierzę bądź postać magiczna, przeżywa problem podobny do tego, który zauważany jest u dziecka. Dzięki temu maluch odkrywa wskazówki do prawidłowego postępowania i poradzenia sobie z przeszkodą.

Nierzadko książki dają odpowiedzi na nurtujące pytania, otwierają na piękno świata i kształtują zdolności empatyczne. Warto przypomnieć sobie również o bajkach sprzed lat, których morały i historie są nadal aktualne, a w czasach kreskówek telewizyjnych często są pomijane.

Oprócz sfery emocjonalnej, czytanie wpływa na rozwój mowy, wzbogaca słownictwo, dostarcza nowych informacji. Jest również jednym z najlepszych ćwiczeń poprawiających

zdolność koncentracji uwagi. Wykorzystywanie książek o różnej tematyce kształtuje postawę wobec przyszłej nauki i obowiązków szkolnych. Wizualnie dziecko zapoznaje się z symbolami pisania - literami, znakami interpunkcyjnymi, a także samym sposobem pisania.

Bajkoterapia to również metoda relaksacyjna, dlatego dzieciom najczęściej czyta się przed snem. W przedszkolach i szkołach jest wsparciem edukacyjnym i oddziaływaniem terapeutycznym. Świetnie sprawdza się w momencie adaptacji do nowej sytuacji (rozpoczęcie przedszkola bądź szkoły), czy do rozmów na temat pojawienia się rodzeństwa.

Rodzice obserwując własną pociechę mogą podjąć próbę napisania krótkiej bajki bądź opowiadania dla swojego dziecka. Powinien w niej się znaleźć bohater z podobnymi problemami czy odczuciami. Bajka powinna być krótka, humorystyczna i zaintryguować malucha. Oprócz walorów terapeutycznych będzie również piękną pamiątką.

Wspólne czytanie to dobry sposób na spędzanie wolnego czasu. Można się wiele dowiedzieć o własnym dziecku - jego przeżyciach i problemach. Książki rozbudzają w maluchach ciekawość świata i stymulują wyobraźnię, co pobudza kreatywność. A budowanie bliskości i rozbudzanie pasji czytelniczej staje się fundamentem rozwoju dziecka.

Podsumowując, czytanie książek i bajek:

- Daje pretekst do rozmów i głębszego poznania siebie nawzajem
- Wspiera rozwój poznawczy, społeczno-emocjonalny i wspomaga rozwój mowy
- Daje odpowiedzi na dziecięce problemy, przedstawia wzorce zachowania i wskazówki postępowania
- Wprowadza w świat wyobraźni, wartości i odkrywania własnych uczuć i emocji
- Jest wsparciem edukacyjnym i oddziaływaniem terapeutycznym

Propozycje bajek i ciekawych pozycji wpływających na rozwój poznawczy i społeczno-emocjonalny dla dzieci i rodziców

- Seria „**Uczucia Gucia**”, autor: *Aurelie Chien, Chow Chine*
Krótkie opowiadania dla dzieci o emocjach przeżywanych przez jednoroźca o imieniu Gucio. Grzywa Gucia zmienia kolor w zależności od emocji. Książki zawierają elementy ćwiczeń oddechowych, które pomogą pozbyć się niechcianego uczucia bądź podzielić się radością.
- Seria „**Wesoły Ryjek**”, autor: *Wojciech Widłak*

Przygody Wesołego Ryjka to proste opowiadania podzielone m.in. na pory roku. Ryjek w zabawny sposób tłumaczy np. czym są marzenia, kim jest przyjaciel i dlaczego nie trzeba bać się burzy. Bardzo urocze, proste historie, niejednokrotnie żartobliwie tłumaczące związki frazeologiczne bądź sformułowania potoczne.

- Seria „**ROK**”: „ROK W LESIE”, „ROK W MIEŚCIE”, „ROK NA WSI”, *autor: Emilia Dziubak*
Książka oparta na ilustracjach, wspomagająca rozwój mowy oraz rozwój poznawczy: ćwiczy spostrzegawczość i koncentrację uwagi, rozwija myślenie przyczynowo-skutkowe.
- „**SELF REGULATION** – opowieści o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”, *autor: Agnieszka Stążka – Gawrysiak*
Książka, która zawiera opowiadania dla dzieci i krótkie wskazówki dla rodziców. Dzieci poznają historie z życia codziennego i emocje z nimi związane. Rodzice natomiast znajdują wskazówki oparte na metodzie Self-Reg.
- „**Co wypanda a co nie wypanda**”, *autor: Ola Cieślak*
Propozycja dla dzieci najmłodszych, która w żartobliwej formie przedstawia zasady dobrego wychowania.
- „**BAJKOTERAPIA**, czyli pomagajki dla małych i dużych”, *autorzy: Agnieszka Tyszka, Artur Barciś, Beata Ostrowicka, Cezary Harasimowicz, Dorota Suwalska, Grażyna Bąkiewicz, Janusz Leon Wiśniewski, Katarzyna Dowbor, Małgorzata Strękowska-Zaremba, Rafał Królikowski, Zofia Stanecka, Katarzyna Klimowicz, Ryszard Cebula*
Zbiór opowieści, które odpowiedzą na wiele pytań związanych z życiem codziennym. Porusza tematykę związaną m.in. z bezpieczeństwem, stosunkami między rodzeństwem oraz brakiem pewności siebie. Dodatkowo - komentarze, pytania i odpowiedzi dla rodziców. Pozycja inna niż wszystkie!

Opracowała: mgr Patrycja Hardej-Adamczyk