

Bajka terapeutyczna

- Bajki terapeutyczne przeznaczone są dla dzieci najmłodszych (zakłada się, że od 3 do max. 10 lat).
- Przy tworzeniu bajek należy brać pod uwagę zarówno wiek chronologiczny jak i emocjonalny dziecka.
- Problemy omawiane w bajce powinny być zbliżone do tych, które ma dziecko lub grupa.

Rodzaje bajek terapeutycznych

- **Bajki psychoedukacyjne** – mają na celu dokonanie zmian w zachowaniu dziecka. Dają przykłady działań, dzięki którym łatwiej rozwiązać problem. Ponadto redukują lęki, głównie poprzez ułatwienie zmiany w sposobie myślenia o sytuacji trudnej emocjonalnie.
- **Bajki psychoterapeutyczne** – mają za cel wesprzeć emocjonalnie dziecko, dać wiarę we własne możliwości, pokazać, iż świat wszystkich emocji, jest normalny, rekompensują niezaspokojone potrzeby bezpieczeństwa, miłości, przynależności, akceptacji i uznania, zastępczo dowartościowują.
- **Bajki relaksacyjne** - posługują się wizualizacją, której zadaniem jest wywołanie uczucia odprężenia i uspokojenia. Rozwijają u dziecka wyobraźnię i powoduje wywoływanie określonych stanów emocjonalnych. Bajki te służą odprężeniu, relaksacji oraz regeneracji zasobów osobistych.

Cechy bajek terapeutycznych

- Konstrukcja oparta na metaforze sytuacji, w której znajduje się dziecko.
- Bohater może być podobny do adresata bajki, ale nie powinien być „nim” – dziecko nie powinno widzieć siebie, ale inną osobę, która ma podobny kłopot.
- Akcja powinna odbywać się w środowisku znanym i naturalnym dla dziecka.
- Problemy dziecka powinny być rozwiązane za pomocą metod dostępnych w realnym świecie.
- Bohaterowi ktoś pomaga – „ekspert”.
- Bajka nie zawiera morału, nie poucza.
- Eksponowanie uczuć.
- Elementy humoru.
- Szczęśliwe zakończenie.

Schemat budowy bajek terapeutycznych

- Prezentacja bohatera i trudnej sytuacji, w jakiej się znajduje.
- Omówienie emocji wynikających z sytuacji problemowej.
- Spotkanie bohatera z „ekspertem”.
- Zmiana w zachowaniu bohatera, i jej wpływ na środowisko w którym funkcjonuje.
- Omówienie emocji związanych ze zmianą.
- Nadanie tytułu.



Etapy postępowania biblioterapeutycznego

- Zajęcia wstępne.
- Zajęcia integrujące grupę.
- Zajęcia relaksujące i aktywizujące.
- Ćwiczenia terapeutyczne i zabawy ściśle związane z tematem i z tekstem – **biblioterapia właściwa.**
- Zajęcia relaksujące i rozluźniające.
- Ewaluacja – ocena zajęć przez prowadzącego i uczestników grupy.

Proces biblioterapeutyczny

- **Diagnoza** – polega na rozpoznaniu problemu i przewidywaniu skutków planowanego działania terapeutycznego opartego o odpowiedni dobór literatury, który ściśle wiąże się z daną sytuacją terapeutyczną.
- **Postępowanie terapeutyczno-wychowawcze** – oparte przede wszystkim na słuchaniu, czytaniu, identyfikacji z bohaterem literackim oraz refleksji nad czytany tekst.
- **Katharsis** – psychiczne oczyszczenie i odreagowanie
- **Wgląd w samego siebie** – rozpoznanie „wewnętrznego ja”.
- **Zmiana w postawach i zachowaniu.**



Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych

1. Temat.
2. Diagnoza problemów czy potrzeb.
3. Cele terapeutyczne.
4. Warunki techniczne.
 - a) Liczba uczestników.
 - b) Wiek uczestników.
 - c) Czas trwania zajęć.
5. Treści przekazywane.
6. Metody.
7. Formy realizacji.
8. Materiały i środki terapeutyczne.
9. Literatura wykorzystana do zajęć.
10. Przebieg zajęć.
11. Narzędzia sprawdzające efekty biblioterapeutyczne - ewaluacja zajęć.

