

Wszystkie bajki psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne terapeutyczne mają stałe elementy:

1. **Główny temat** – trudna sytuacja emocjonalna, wywołująca lęk, niepokój, strach (lęk przed porzuceniem, ośmieszeniem, bólem, innością, śmiercią itp.).
2. **Główny bohater** (najczęściej pod postacią jakiegoś zwierzątko : kotka, pieska, misia, z którym maluch może się zidentyfikować) dzielnie pokonuje wszystkie trudności, dzięki innym postaciom bajkowym.
3. **Inne postacie**, które pomagają zredukować lęk, rozwiązać problem, pomagają bohaterowi w osiągnięciu sukcesu
4. **Tło bajki** – akcja zawsze rozgrywa się w miejscach znanych dziecku (ciemny las, przedszkole, dom, itp.)
5. **Szczęśliwe zakończenie** – czyli rozwiązanie trudnej sytuacji.

Zasady bajkoterapii według Katarzyny Klimowicz

(polonista, psychoterapeuta, bajkoterapeuta, twórca i współwłaściciel serwisu

www.ABCbaby.pl – aktualnie Pacynkowo - poświęconego bajkoterapii)

1. Historie te powinny być tak skonstruowane, by dziecko, poznając historię bohatera, który znajduje się w podobnej do niego sytuacji, miało **możliwość lepszego zrozumienia swojego położenia i tego, co się z nim dzieje**. Maluch może zobaczyć, że jego problem to problem wielu innych osób. To daje wsparcie.

2. **W opowieści znajdzie też informacje, jak można poradzić sobie z konkretnym problemem lub tym, co dzieje się w jego sercu**. Teksty, w których dzieci odnajdują własne problemy pozwalają im nabrać do nich dystansu i podejmować działania, które służą podjęciu dobrych decyzji.

3. **Konstrukcja tekstu powinna opierać się na metaforze sytuacji**, w której znajduje się dziecko – a więc np. kiedy dziecko ma problem z adaptacją w przedszkolu, można mu opowiedzieć historię o małym lwie, któremu też trudno było przyzwyczać się do sawannowego przedszkola.

4. **Choć dobrze jest, by bohater opowieści był w podobnym wieku do dziecka**, to jednak unikać należy tego, by posiadał on inne cechy, które z naszym dzieckiem mogą go wyraźnie powiązać np.: imię czy cechy fizyczne; bohaterem może być zarówno człowiek, jak i zwierzę czy przedmiot, zabawka.

5. **Bohater opowieści powinien posiadać problemy podobne do dziecięcych** i rozwiązywać je za pomocą takich samych środków, jakie dostępne są w świecie dziecka, powinny to być realne metody, a nie magiczne. Czyli jeśli nasz bohater zbije szybę, to nie może skorzystać z zaczarowanego ołówka, lecz musi przyznać się i zadośćuczynić za wyrządzoną szkodę (wskazujemy w ten sposób pożądany model zachowania). Trzeba też jednak pokazać, jak trudne jest to emocjonalnie zadanie.

6. **Dobrze jest, gdy bohaterowi ktoś pomaga**. Wydaje się, że taka osoba jest wręcz niezbędna w konstrukcji opowieści. To, ktoś, kto potrafi nazwać emocje bohatera, wysłucha go, da mu wsparcie emocjonalne, a nierzadko pokaże, jak można rozwiązać problem. Nie robi tego jednak za bohatera. Taką postać w bajce terapeutycznej nazywamy roboczo „ekspertem”.

7. **Ekspert musi być wiarygodny** w tym, co mówi. Jego wiarygodność tworzymy np. poprzez jego doświadczenie lub określone umiejętności – np. stary mop pomaga bohaterowi w zrozumieniu, po co sprzątamy i jak można to zaplanować;

8. **B. ważne: opowieść terapeutyczna nie powinna mieć morału**, pouczać, unikać dydaktyzmu. To historia, która ma pokazać dziecku możliwy sposób działania, ale nie przymusza go do skorzystania z niego.

9. **Należy eksponować uczucia**, o wszystkich rodzajach uczuć należy pisać jak najwięcej, opisywać je. Bohaterowie również powinni często mówić, co czują, próbować nazywać swoje emocje.

10. Wskazane jest wprowadzenie **elementów humoru**.

11. Tekst powinien się **dobrze kończyć**.

Maria Molicka przedstawia schemat każdej opowieści, dzięki któremu można budować własne.

Składają się na niego:

1. **Główny temat** (sytuacja wyzwalamąca lęk).
2. **Główny bohater** (dziecko lub zwierzątko, z którymi mały pacjent się identyfikuje).
3. **Inne wprowadzone postacie** (pomagają nazwać uczucia, uczą reakcje).
4. **Tło opowiadania** (miejsce dziecku znane).

