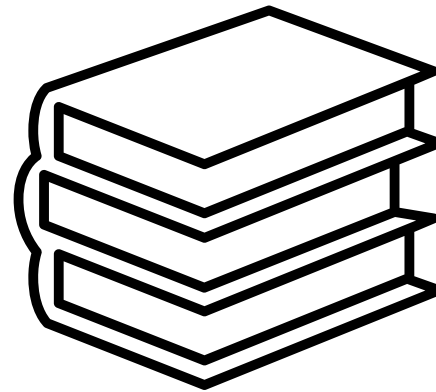


BAJKOTERAPIA

Katarzyna Bosiak

Karina Gała

Weronika Jakubaszek



BAJKOTERAPIA A BIBLIOTERAPIA

BIBLIOTERAPIA



BAJKOTERAPIA

metoda, która ma za zadanie poprzez literaturę wzmocnić i wzbogacić zasoby osobiste jednostki lub je zmodyfikować, skorygować oraz obniżyć nieprzyjemne napięcie emocjonalne

rodzaj biblioterapii, jej adresatem są małe dzieci (wiek przedszkolny i młodszy szkolny), a tworzywem oddziałującym - bajki terapeutyczne, a także inna literatura dziecięca, która realizuje cele wspierania lub terapii, tzn. pomaga w zmianie poznawczej postrzeganego problemu, umożliwia ekspresję uczuć, sprzyja odbudowaniu obrazu siebie, zastępczo zaspokaja potrzeby



Biblioterapia – "leczenie" przez
czytanie, czytanie określonej
książki z intencją pomocy sobie lub
drugiej osobie

3 GŁÓWNE SPOSOBY DEFINIOWANIA BIBLIOTERAPII

Metoda wspierająca proces terapeutyczny - książka służy pomocą w rozwiązywaniu problemów osobistych, pomaga w zaspokajaniu potrzeb

Metoda terapeutyczna ukierunkowana na realizację określonych celów - np. na resocjalizację, rewalidację, profilaktykę czy stymulację ogólnorozwojową; to stanowisko eksponuje poznawczą rolę książki, która ma na celu wpłynąć na zmianę myślenia, odczuwania, a potem i działania

Relacja lecznicza (interakcję) między biblioterapeutą a pacjentem - poprzez odpowiednio dobraną literaturę, którą poprzedza diagnoza i opracowanie indywidualnych metod pracy z książką dla każdego pacjenta

BIBLIOTERAPIA
MOŻE
ODDZIAŁYWAĆ NA
NIEKTÓRE SFERY
ŻYCIA

psychiczną

redukować lęki
podnosić poczucie
własnej wartości
pobudzać motywację

intelektualną

podnosić stan wiedzy i
umiejętności

społeczną

budować umiejętności
społeczne, takie jak
przedstawienie swoich
argumentów,
prośenie o pomoc,
wyrażanie
wdzięczności lub żalu
korygować zaburzone
relacje

BIBLIOTERAPIA MA
ZA ZADANIE

budować zasoby osobiste

wspierać w sytuacjach trudnych

oddziaływać terapeutycznie

rewalidacyjny

- skierowany do osób o obniżonej sprawności intelektualnej

resocjalizacyjny

- obejmujący swym zakresem osoby niedostosowane społecznie

profilaktyczny

- mający za zadanie zapobiegać tworzeniu się problemów natury emocjonalnej

ogólnorozwojowy

- nastawiony na realizowanie potrzeb wiążących się z danym wiekiem rozwojowym

WYRÓŻNIAMY CZTERY GŁÓWNE CELE BIBLIOTERAPII

W PRZYPADKU
DZIECI CELEM
BIBLIOTERAPII JEST:

nazywanie uczuć
i nadawanie im wartości

pokazywanie przez
książkę, że inne dzieci
mają podobne problemy

pobudzanie do dyskusji

rozwijanie myślenia
i samoświadomości

poznawanie strategii
radzenia sobie

zachęcanie do działania

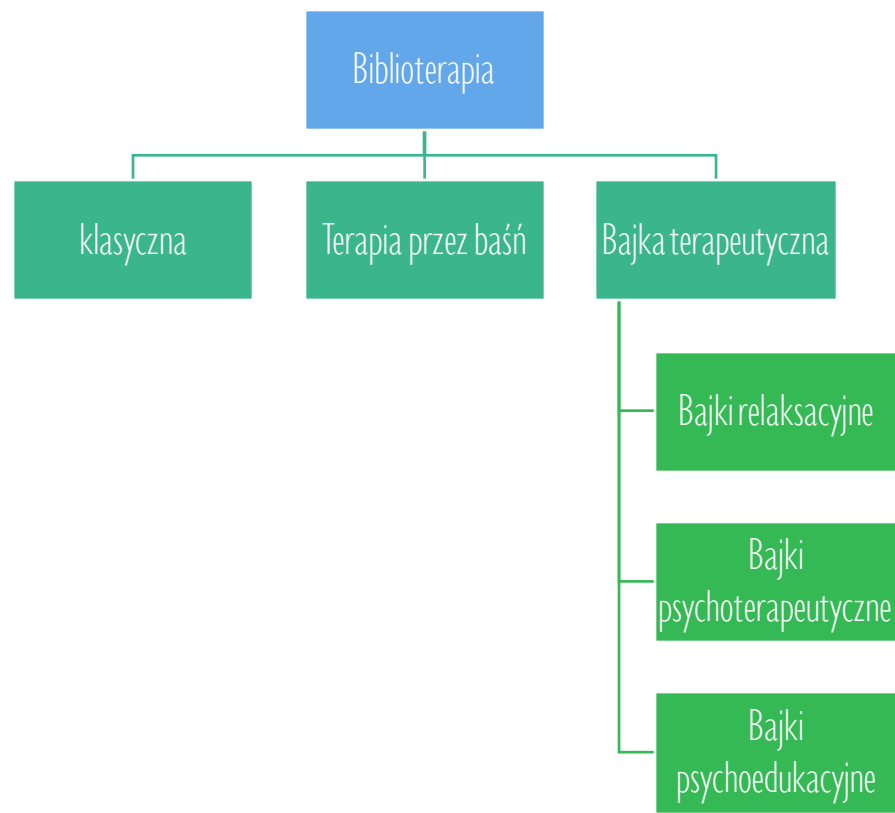
BIBLIOTERAPIA MOŻE BYĆ WYKORZYSTANA:

na zajęciach dydaktycznych - celem biblioterapii realizowanej na lekcjach nie jest terapia, lecz dyskusja na temat problemu poruszonego w tekście na

zajęciach pozalekcyjnych: w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w świetlicy, itp.

jako metoda pracy z grupą terapeutyczną

W ZALEŻNOŚCI OD WYKORZYSTANEGO TEKSTU WYRÓŻNIA SIĘ:





Najpopularniejszą metodą biblioterapeutyczną stała się w ostatnich latach bajkoterapia, wykorzystująca „bajki terapeutyczne”, czyli specjalnie pisane utwory, wyłącznie do celów terapeutycznych, co odróżnia je od baśni i bajek

Bajka a Baśń

Według słownika terminów literackich:

Bajka to krótka powiastka wierszem lub prozą, zawierająca naukę (morał). Jeden z podstawowych gatunków literatury dydaktycznej (pouczającej). W bajce spostrzeżenia dotyczące zasad postępowania, dobra i zła zilustrowane są przykładem, np. bohaterami są zwierzęta, które uosabiają określone typy ludzkie (mądra sowa, chytry lis, pracowita mrówka).

Baśń to opowiadanie niewielkich rozmiarów, w którym dominują elementy fantastyki (niesamowite wydarzenia i postacie, np. latające dywany, mówiące zwierzęta) lub wierzenia magiczne. Jest to jeden z podstawowych gatunków epickich literatury ludowej (czyli dotyczącej wiejskich podań i legend).

BAJKA TERAPEUTYCZNA

Opowiadanie narracyjne (może to być również utwór wierszowany) adresowane do dzieci, którego celem jest niesienie pomocy dziecku doświadczającemu sytuacji trudnych emocjonalnie lub przygotowanie go do pojawienia się takich sytuacji.

Układana dla dzieci z określonymi potrzebami, tworzone z myślą o indywidualnych potrzebach, problemach.

Wyjaśnia relacje zachodzące w najbliższym otoczeniu i podają w bezpieczny sposób pomysły na poradzenie sobie z kłopotami.

BAJKI TERAPEUTYCZNE


dotyczą istotnych dla dzieci zagadnień i problemów, trudnych dla nich emocjonalnie, takich jak np. pierwsze dni w przedszkolu/szkole, wizyta u lekarza, pobyt w szpitalu, rozstanie z rodzicami, agresywne zachowania, zaniżona samoocena, doświadczanie niepowodzeń szkolnych, itp.

Bajki terapeutyczne nie mogą pouczać, ani zawierać morału. Ich cechą charakterystyczną jest to, że problemy rozwiązywane są w sposób możliwy w świecie realnym dziecka, a nie za pomocą czarodziejskich różdżek czy innych magicznych sposobów



DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Układa się bajki, których bohaterami są zwierzęta, rośliny, przedmioty, zjawiska przyrody, ponieważ w sposób naturalny traktują kreowany w nich świat fantastyczny i projektują go na rzeczywiste sytuacje życiowe.



W zrozumieniu pomagają im animizm, czyli przypisywanie przedmiotom nieożywionym cech życia oraz artyficyjizm, czyli przekonanie, że przedmioty i zjawiska przyrody zostały stworzone przez ludzi w jakimś celu.

DLA DZIECI STARSZYCH

Tworzy się głównie opowiadania, których bohaterami są raczej rzeczywiste postacie, a ich fabuła odpowiada w większym stopniu sytuacjom znanym z realnego życia

Jak pracować z dziećmi podczas bajkoterapii?

1. Wyznacz cel – Trzeba odpowiedzieć sobie na pytania Po co robisz zajęcia? jaki ma być ich efekt? Czy chcesz, aby dzieci lepiej radziły sobie ze złością, napięciem i przestrzegały zasad grupy? Czy chcesz porozmawiać o poczuciu własnej wartości, marzeniach i talentach?

Jeśli wiesz już co chcesz osiągnąć teraz możesz przejść do drugiego kroku...

2. Stwórz scenariusz - Pamiętaj o dostosowaniu narracji względem dzieci i ich możliwości. Przygotuj się na to, że scenariusz może być modyfikowany. Wydłużaj lub skracaj ćwiczenia zważając na poziom energetyczny Twojej grupy.

ZASADY TWORZENIA BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

1. Prezentacja bohatera oraz osadzenie go w sytuacji, która stanowi dla niego problem. Podkreślenie, że problem jest zwykle powtarzalny, powraca.

2. Opisanie:

- emocji wynikających z problemu,
- porażki, niepowodzenia,
- niechęci bohatera do tego, co się dzieje,
- niechęci bohatera do rozmowy.

3. Spotkanie bohatera z ekspertem (rozmowa, wymiana poglądów, zwierzanie się). Opowieść eksperta o podobnym doświadczeniu, a także o towarzyszących mu emocjach. Namowa bohatera do zmiany postępowania, odczuwania oraz wsparcie go. Pokazanie korzyści, akceptacja jego emocji.



4. Można też pokazać wahanie bohatera, który nie od razu wierzy ekspertowi oraz mieszaninę uczuć nim targających. Potem następuje przełamanie się bohatera i podjęcie próby zmiany postępowania.
5. Pokazanie i opisanie emocji bohatera, gdy dokonuje tej zmiany. Dokładne opisanie zachowania bohatera.
6. Pokazanie pozytywnego oddziaływania zachowania bohatera na otoczenie. Przy czym nie musi to być spektakularny sukces, lecz wystarczy mała zmiana.
7. Bajka ma zakończyć się dobrze. Opisanie pozytywnych emocji, które pojawią się w związku z rozwiązaniem problemu i odniesieniem sukcesu.



Anna Gawlicka

Mateuszek boi się ciemności

Dawno, dawno temu, w małym miasteczku mieszkał sobie mały chłopiec imieniem Mateuszek. Chodził do przedszkola, miał kolegów, z którymi lubił się bawić. Był wesoły, szczęśliwy i miał tylko jedno zmartwienie, które powracało do niego każdego wieczora. Bardzo nie lubił gasić światła i bał się ciemności.

Wieczorem, leżąc już we własnym łóżeczku wyobrażał sobie, że do pokoiku przychodzą różne straszne i groźne stworzenia. Czasami nawet słyszał, jak te stwory szeptały albo tupwały na półkach z zabawkami. Bardzo się wtedy bał i przykrywał miękką kołderką aż po same uszy. Oj, tak – bardzo się wtedy bał...

Mama Mateuszka ustawiła przy jego łóżeczku nocną lampkę, która odganiała ciemność jak najdalej od chłopca. To był bardzo dobry pomysł, ale zdarzyło się coś, co odmieniło to zupełnie.

Chcesz posłuchać co się wydarzyło?

Pewnego wieczora, gdy chłopiec leżał w łóżeczku i już prawie zasypiał, usłyszał szept dochodzące z drugiego końca pokoju. Zapalił lampkę i spojrzał w to miejsce.

- 25 -

Wcześniej też mu się to zdarzało i zwykle okazywało się, że nic tam nie ma, ale tym razem było inaczej. Mateuszek tak mocno się przestraszył, że aż słyszał bicie swego serduszka, ale to coś, co siedziało w kącie, też się bało i zasłaniało łapkami swoje oczka.

Chłopiec widząc to ze zdumienia szeroko otworzył swoje oczy. Najwyraźniej to małe stworzonko bało się dużo bardziej niż on.

– Nie bój się, nic ci nie zrobię – powiedział Mateuszek.
– Dlaczego zakrywasz ciągle oczy, czy może boisz się światła?

Stworzonko skinęło główką.

– Dobrze już, skoro się boisz, to już wyłączam – powiedział. Gdy było już ciemno usłyszał cichutkie „dziękuję”.

– Ja jestem Mateuszek, a ty jak masz na imię? – spytał.

– Ja jestem Mruczek, kotek z twojej ulubionej bajki.

Przez dłuższą chwilę było całkiem cicho. Już zaczął myśleć, że to wszystko mu się śni, gdy usłyszał znowu:

– Nie zrobisz mi krzywdy? Bardzo cię proszę, nie świeć na mnie...

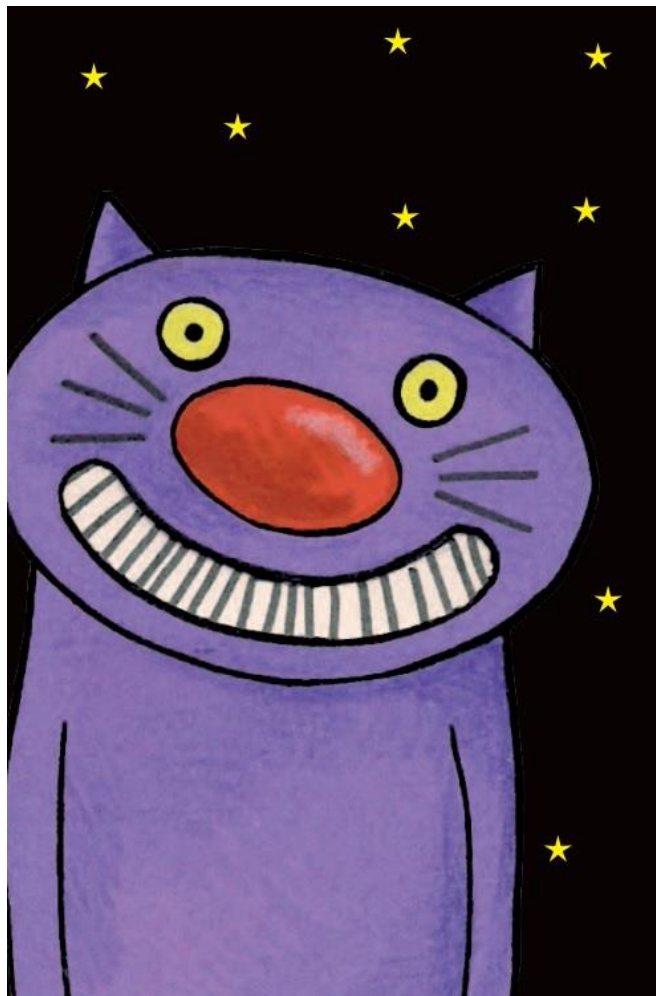
– Ale dlaczego? Przecież w ciemności nic nie widać... – odpowiedział.

– U nas w bajkowej krainie jest półmrok, a zresztą przecież wiesz, że koty lubią noc. Noc jest piękna, zwłaszcza kiedy na niebie widać błądzącego księżyc i migoczące gwiazdy. A najmądrzejszy i najstarszy kot, Egipetek, przestrzegał nas przed światłem. Mówił, że od niego mogą boleć, a nawet rozchorować się oczy. Ostrzegał też, że tam, gdzie jest tak jasno, czają się groźne stwory.

- 26 -

BAJKA TERAPEUTYCZNA "MATEUSZEK BOI SIĘ CIEMNOŚCI"

Bajka terapeutyczna napisana przez uczestnika kursu terapii pedagogicznej, organizowanego przez Fundację „Promyk Słońca” w ramach projektu: Kursy przygotowujące nauczycieli i pracowników placówek oświatowych do pracy z dziećmi z dysfunkcjami rozwojowym



Nawet jeśli ich nie widzimy, mogą nam zabrać całą naszą magiczną moc.

Mateuszek był tym tłumaczeniem bardzo zdziwiony. To przecież w ciemnościach nic nie widać... Ale przypomniał sobie, jak to jest, gdy wyjdzie się z ciemnego pokoju do bardzo jasnego... albo zapali się nagle światło... lub gdy próbuje się patrzeć na słońce. No tak, oczy tego nie lubią i trzeba je w pierwszym momencie przymknąć. Wtedy niewiele można zobaczyć.

Po chwili oczy Mateuszka zaczęły przyzwyczajać się do mroku i już coraz wyraźniej widział kształty mebli, zabawek... Zobaczył też zarys postaci kotka i powiedział:

– To nieprawda, że tam, gdzie jest jasno, mieszkają stwory. Nie bój się, ja tu jestem. Jeśli chcesz, możesz być moim przyjacielem.

Mruczek popatrzył na chłopca i zamruczał radośnie. Podszedł do niego powoli i powiedział:

– Rzeczywiście nie wyglądasz na stwora, którego można się bać. I z chęcią zostanę twoim przyjacielem!

Mateuszek uśmiechnął się na te słowa – on i potwór! Przecież on jest małym chłopcem, a nie jakimś stworem!

Zrobiło im się całkiem wesoło, miło jest tak wspólnie się pośmiać i porozmawiać. Chłopiec pomyślał sobie, że warto było przezwyciężyć strach, by poznać się nawzajem. Mruczek był cudownie miękkim i puszystym zwierzątkiem. Nawet jeżeli różnili się od siebie, bo jeden wołał światło, a drugi mrok, byli przecież teraz przyjaciółmi. Jeszcze tego samego wieczora obiecali sobie, że będą bawić się w różne ciekawe zabawy i nieważne, czy będzie to dzień czy wieczór.

BAJKA TERAPEUTYCZNA "MATEUSZEK BOI SIĘ CIEMNOŚCI"

Bajka terapeutyczna napisana przez uczestnika kursu terapii pedagogicznej, organizowanego przez Fundację „Promyk Słońca” w ramach projektu: Kursy przygotowujące nauczycieli i pracowników placówek oświatowych do pracy z dziećmi z dysfunkcjami rozwojowym

PRZYKŁADOWE ZADANIE DO WYKONANIA Z DZIEĆMI

Bajki z kostką

Dzieci mogą tworzyć bajki same. Jeśli chcemy rozwijać kreatywność swoich uczniów, a z drugiej strony ukierunkować nieco proces tworzenia, możemy zastosować kostki do gry. Tworzenie opowieści - bajek może mieć dwie formy:

- z zastosowaniem zwykłych kostek do gry,
- z zastosowaniem specjalnie przygotowanych kostek.

Niezależnie od tego, którą z form wykorzystamy w zabawie chodzi o to, by kolejno dzieci rzucały kostkami i kontynuowały opowieść podjętą przez poprzednika wplatając w nią słowo wylosowane z wykorzystaniem kostki.



Zabawa z wykorzystaniem zwykłej kostki do gry

Do zabawy, poza zwykłą kostką do gry, potrzebujemy plansz z obrazkami. Przykładowe plansze znajdują się na obrazku po lewej stronie. Zabawa polega na tym, że każdy z uczestników dwukrotnie rzuca kostką. Za pierwszym razem wyrzucona liczba oczek wskazuje, z którego poziomego rzędu będzie wybierany obrazek. Przykładowo wyrzucenie numeru „2” oznacza, że obrazki będą wybierane spośród znajdujących się w rzędzie z numerem 2 – rząd zaznaczono na pomarańczowo. Teraz drugi rzut kostką wskazuje, który konkretnie obrazek weźmiemy pod uwagę, np. w naszym przykładzie wyrzucenie za drugim razem numeru „6” sprawi, że osoba opowiadająca musi wpleść w swoją opowieść wyraz „pantofelek”. Potem rzuca kostką kolejna osoba (oczywiście rzuca dwukrotnie) i zabawa toczy się dalej.

ZABAWA Z WYKORZYSTANIEM SPECJALNYCH KOSTEK

W zabawie wykorzystuje się specjalne kostki. Każdy z uczestników rzuca kostką jeden raz. Każdy rzut wskazuje obrazek, który należy wpleść w opowieść-bajkę.

**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ
I ZAPRASZAMY DO ZABAWY! 😊**

LITERATURA

- Artur Barciś, Grażyna Bąkiewicz, Ryszard Cebula, Katarzyna Dowbor, Cezary Harasimowicz, Katarzyna Klimowicz, Rafał Królikowski, Beata Ostrowicka, Zofia Stanecka, Małgorzata Strękowska-Zaremba, Dorota Suwalska, Agnieszka Tyszka, Janusz L. Wiśniewski, Grażyna Wolszczak (2015). Bajkoterapia czyli bajki-pomagajki dla małych i dużych. Warszawa. Wydawnictwo: Nasza Księgarnia
- Ewa Zawadzka, Anita Rawa-Kochanowska (2015). Magiczny świat baśni i bajek. Metafory i symbole w procesie wspomagania dziecka w rozwoju. Warszawa. Difin SA
- (red.) Ewelina J. Konieczna (2006). Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów. Kraków. Oficyna Wydawnicza IMPULS
- <http://www.ebib.pl/publikacje/matkonf/wroclaw/molicka.php>
- http://www.bibliotekacyfrowa.pl/Content/79760/Podstawy_wspolczesnej_biblioterapii.pdf
- <http://www.wiking.edu.pl/article.php?subject=J%EAzyk+Polski&id=567#bajka>
- (red.) Hanna Darian (2010). Bajki terapeutyczne. Wrocław. Oficyna Wydawnicza ATUT - Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe