

## **BAJKI TERAPEUTYCZNE**



### **Rola bajek terapeutycznych w rozwoju emocjonalnym dzieci**

Bajki pomagają od zawsze poznawać i zaakceptować świat (zewnątrzny i wewnętrzny) zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Przedstawione propozycje bajek są świetną alternatywą na spędzenie czasu w gronie rodzinnym, przy jednoczesnej nauce emocjonalności dziecka i całej rodziny.

### **Propozycje bajek dla rodzin:**

Bajka dla dzieci o emocjach <https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUUsDs>

"Cztery emocje" [https://www.youtube.com/watch?v=WvkNxiRfg\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=WvkNxiRfg_Q)

Bajka o uczuciach <https://www.youtube.com/watch?v=iKhLuK8M7dE>

Bajka o Emocjach <https://www.youtube.com/watch?v=ZZNoMC4sEqY&feature=youtu.be>

Ruchome piaski [https://www.youtube.com/watch?v=px1r\\_4zWSic&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=px1r_4zWSic&feature=youtu.be)

Chwile WYTCNIENIA: "Bajka o zającu i o strachu" - Jolanta Berezowska  
<https://www.youtube.com/watch?v=3JM8NM5o2II&feature=youtu.be>

Chwile WYTCNIENIA: "Dawno, dawno temu...może tydzień, a może dwa..."  
<https://www.youtube.com/watch?v=4bTFjP6wa58&feature=youtu.be>

Bajka dla Serca... na ten Czas  
<https://www.youtube.com/watch?v=UemVfLrTXy8&feature=youtu.be>

"Ludwik - Świętojański Robaczek uczy się świecić"  
<https://www.youtube.com/watch?v=iY0eH8mntp4&feature=youtu.be>

### **Jak przy pomocy bajek terapeutycznych rozmawiać z dzieckiem o emocjach?**

- zadaj dziecku pytanie o emocje/odczucia/skojarzenia dot. usłyszonej bajki - warto przyjąć wszystkie emocje/odczucia/skojarzenia dziecka;
- ważne, by emocje nazwać i zacząć je oswajać, wyrażać, opowiadać o nich, warto przyjąć trudne emocje, odczucia, często tzw. "niechciane" - w końcu każdy je przeżywa i ważne jest, aby poznać własne sposoby ich oswojenia;
- nie zostawiaj dziecka samego z trudnymi emocjami – potrzebny jest wspólny czas na rozmowę o emocjach, jakich dziecko doświadcza; pomagaj dziecku w znalezieniu słów najlepiej opisujących jego emocje; dowiedz się, jakie odczucia w dziecku wzbudzają poszczególni bohaterowie bajki, która postać jest dziecku szczególnie bliska, a której nie lubi i dlaczego;
- zapytaj, jak dziecko zachowałoby się w sytuacjach, w których znaleźli się bohaterowie bajki; pomyślcie wspólnie o alternatywnych rozwiązaniach historii,

- warto umożliwić dziecku niewerbalne wyrażanie uczuć np. poprzez śmiech lub łzy; wspólnie dopasujcie określone reakcje do powodujących je emocji,
- skorzystaj ze swojej wyobraźni i kreatywności: śpiew, podskoki, papier i kredki czy też pluszowe zabawki – to wszystko może okazać się pomocne w rozmowie o uczuciach wywołanych przez bajkę.



„Całusowa wyliczanka”

## Całusowa wyliczanka



Dwadzieścia słodkich całusków mam,  
tobie je z wielką radością dam!

Pierwszy całus w czółko,  
drugi całus w nosek,  
trzeci i czwarty w policzki poszedł,  
piąty całus w uszko,  
szósty w uszko drugie,  
siódmy całus w bródkę,  
bo bródkę też lubię,  
ósmo całus w główkę,  
a dziewiąty w szyję,  
dziesiąty w serduszko,  
ale mocno bije!

Jedenasty prawa rączka otrzymuje,  
lewa na dwunasty całus się szykuje,  
brzuszkowi kolejny buziak się należy,  
czternasty pępuszkowi, który w środku leży,  
piętnasty i szesnasty dostaną kolanka,  
szkoda, że się kończy nasza wyliczanka.

10



Siedemnasty buziak znów dostanie uszko,  
razem ze słowami „Moje ty serduszko”!

Osiemnasty całus stópkę uraduje,  
już na dziewiętnasty druga się szykuje.  
A ostatni całus gdzie ma powędrować?

*Co robimy teraz? Zaczniemy od nowa.  
Dwadzieścia słodkich całusków mam...*

*Za wszystkie całuski chcemy podziękować.*

