„Czas na relaks i wyciszenie”
BAJKOTERAPIA

Bajkoterapia to świat bajek, który pozwala dzieciom na rozwijanie wyobraźni, poszerzenie wiedzy oraz słownictwa. Bajkoterapia pomaga w przezwyciężeniu lęków związanych z różnymi sytuacjami. Poprzez czytanie dzieciom, właściwego dla danego problemu opowieści terapeutycznej. Dzięki temu pojawia się pozytywne myślenie. Dzieci zaczynają rozumieć swoje uczucia, ich przejawy, a także przyczyny. Bajki terapeutyczne przedstawiają pewne wzorce postępowania. Sprawiają, że dzieci zaczynają rozumieć świat. Ważną rolą czytania bajek jest rola relaksacyjna, która ma za zadanie ograniczenie stresu lub napięcia emocjonalnego, budowanie dobrego samopoczucia.

Główne założenia tej metody to wspomaganie rozwoju psychomotorycznego dziecka poprzez odpowiednio zorganizowaną zabawę oraz uaktywnienie wielozmysłowe.

Podstawowe cechy bajki:

- opiera się na wizualizacji, czyli silnie oddziałuje na wyobraźnię dziecka;
- akcja nie może być dynamiczna, muszą to być wydarzenia spokojne;
- czas bajki około 10 minut;
- w bajce powinno się znaleźć wiele elementów do wszystkich zmysłów, np. dobrze jest opisywać szum drzew, wiatru, przywoływać zapach;
- podczas opowiadania/ czytania bajki relaksacyjnej, ważne jest abyśmy sami byli odprężeni;
- głos prowadzącego powinien być wyciszony;
- tekst powinien być czytany w równych odstępach, płynnie, spokojnie, usypiająco;
- bajka relaksacyjna powinna wizualizować 3 główne elementy relaksu według J. Schultza:
    - wyciszenie, relaks właściwy, naturalna regulacja oddechu;
    - znalezienie odpowiedniego miejsca odpoczynku;
    - uzasadnienie potrzeby odpoczynku;

Czytanie dzieciom buduje ogromną więź, przede wszystkim jest skuteczną metodą wychowania wrażliwego człowieka. Czytanie powoduje, że dziecko zaczyna myśleć, a jego wyobraźnia staje się coraz bogatsza. Dzieci nabywają umiejętności relaksowania się i wyciszenia.