



Ty decydujesz
jak reagujesz

Bajka, która widzi więcej – bajkoterapia jako wsparcie emocjonalne dziecka

Autorki: Małgorzata Gajewska, Sylwia Hołda, Katarzyna Huk
bajkoedukatorki

Pod redakcją Aleksandry Monser-Milczarek, asystentki koordynatora
merytorycznego Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”



Czym jest bajkoterapia?



Dziecięcy świat to miejsce, gdzie codzienność pachnie przygodą, a każdy dzień przynosi nową opowieść pełną śmiechu, zabawy i odkryć. Ale tuż obok tej radości czają się też cienie: trudności w nazywaniu emocji, napięcia w relacjach z rówieśnikami czy nagłe wybuchy złości. To naturalna część rozwoju, choć potrafi niepokoić i zaskakiwać dorosłych. W takich chwilach warto sięgnąć po narzędzia, które pomogą dziecku zrozumieć siebie oraz otaczający świat. Jednym z takich sposobów jest bajkoterapia.

Bajkoterapia to metoda, która wykorzystuje treść opowieści i bajek jako drzwi do świata dziecka, wspierając jego rozwój emocjonalny, budując kompetencje społeczne oraz pomagając radzić sobie z trudnościami. Bajki sięgają w głąb dziecięcego świata, dotykając tego, co najważniejsze – jego emocji i przeżyć, które często pozostają niewypowiedziane. Wysłuchując opowieści, dziecko nieświadomie zbiera narzędzia do walki z lękami i trudnościami, odnajdując w nich siłę i otuchę. Historie te pozwalają dzieciom spojrzeć na własne problemy z nowej, bardziej optymistycznej perspektywy. Proces ten możemy rozumieć jako trójstopniowy, obejmujący czytanie, omawianie oraz zabawę edukacyjną. Zgodnie z metodyką bajkoterapii kluczowe jest, by po wspólnym zanurzeniu się w świat opowieści dorosły usiadł z dzieckiem do rozmowy. To moment, gdy dziecko może podzielić się swoimi emocjami związanymi z opowieścią, zastanowić się nad postawami bohaterów i zaproponować, jak inaczej mogłyby się zachować. Rola dorosłego to uważne słuchanie i cierpliwe odpowiadanie na wszystkie pytania, które pojawiają się w umyśle dziecka po usłyszeniu bajki. Warto również sięgnąć po twórcze aktywności, pozwolić dziecku wyrazić swoje przeżycia poprzez rysunek, lepienie figurek czy zabawy ruchowe. W ten sposób bajka przestaje być tylko słowem, staje się żywym doświadczeniem, barwnym i pełnym ruchu, które pomaga ośwoić emocje i zrozumieć świat.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Jakie bajki warto wykorzystać?

Choć wszystkie bajki niosą ze sobą opowieść, nie każda mówi do dziecka w ten sam sposób. W bajkoterapii każda historia pełni inną funkcję – jedna koi i wycisza, inna podpowiada, jak odnaleźć się w trudnej sytuacji, jeszcze inna pomaga ośwoić strach. W zależności od potrzeb dziecka sięgamy po różne rodzaje bajek, dostosowane do jego wieku, wrażliwości i emocjonalnych wyzwań. Do najczęściej wykorzystywanych rodzajów bajek w bajkoterapii należą;

- **Bajki relaksacyjne**, których celem jest wyciszenie i uspokojenie, pomagają dziecku poczuć się bezpiecznie. Czytane w spokojnym, bezpiecznym otoczeniu, angażują wszystkie zmysły, co sprzyja rozluźnieniu mięśni i poprawie nastroju. Tworzą przestrzeń, w której napięcia mogą znaleźć swoje ujście, a ciało i umysł chwilę odetchnąć.
- **Bajki psychoedukacyjne** z kolei uczą poprzez opowieść. Pokazują bohaterów zmagających się z podobnymi trudnościami, z jakimi mierzy się dziecko np. nieśmiałością, zazdrością czy nieumiejętnością radzenia sobie z porażką. Dzięki temu dziecko może utożsamić się z postacią, podpatrzeć jej drogę i lepiej zrozumieć, jak podejmować właściwe decyzje. To bezpieczny sposób na naukę dobrych wzorców i budowanie wewnętrznej siły.
- **Bajki psychoterapeutyczne** sięgają jeszcze głębiej, pomagają ośwoić lęki, które czasem trudno nawet nazwać. Ukazując trudne sytuacje z nowej perspektywy, otwierają dziecko na inne sposoby myślenia i reagowania. Często mówią o przyjaźni, wsparciu i nadziei, czyli wartościach, które pomagają dziecku poczuć się zrozumianym i dowartościowanym. To właśnie dzięki takim historiom najmłodszy mogą odnaleźć w sobie siłę, której wcześniej nie dostrzegali.



Bajkoterapia to nie tylko metoda pracy z dzieckiem. To sposób na budowanie więzi, rozmowę i wspólne poszukiwanie odpowiedzi. To forma towarzyszenia, w której opowieść staje się pomostem między światem dziecka a światem dorosłych. Wystarczy odrobina uwagi, spokojny głos i otwarte serce, by bajka zaczęła działać leczycy, uczyć i dawać nadzieję. Opowieść staje się wtedy bezpieczną przestrzenią, w której można mówić o trudnych emocjach, zadawać pytania i uczyć się rozwiązywać problemy. To narzędzie proste, ale skuteczne. Nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani skomplikowanych środków, wystarczy wybrać odpowiednią bajkę, poświęcić dziecku czas i uważność. W ten sposób codzienna chwila wspólnego czytania może stać się początkiem ważnej zmiany lepszego rozumienia siebie, większej pewności i większego spokoju.



Ty decydujesz
jak reagujesz

Korzyści, które przynosi bajkoterapia



W panującej erze cyfrowej, gdzie obraz często przyćmiewa słowo pisane, zdarza nam się zapominać o mocy literatury oraz jej głębokim wpływie na rozwój dzieci, zarówno intelektualny, emocjonalny, jak i społeczny. Bajkoterapia jest metodą, która niesie ze sobą bogactwo korzyści. Odpowiednio dobrana bajka, dostosowana do wieku i potrzeb małego odbiorcy, potrafi rozbudzić wyobraźnię i zaprosić dziecko do świata pełnego bohaterów, emocji, ekscytacji oraz pięknych wspomnień. Jednak, by w pełni czerpać z tej magicznej podróży, niezbędne jest wspólne omówienie jej treści. Bajki pełnią przede wszystkim rolę edukacyjną. Dzieci, które od najmłodszych lat obcuja z literaturą, dysponują bogatszym słownictwem i większą kreatywnością. Dzięki bajkom ich wiedza o świecie nieustannie się poszerza. Wspólna analiza opowieści rozwija myślenie analityczne, logiczne, uczy dostrzegać związki przyczynowo-skutkowe oraz wyciągać wnioski. Czytane historie stają się także narzędziem wychowania społecznego i moralnego. Przez bajki możemy pokazać dzieciom właściwe wzorce zachowań, pomóc im odróżnić dobro od zła, kształtować wartości i światopogląd. Tematy takie jak przyjaźń, rodzina czy współpraca pojawiają się często w treści bajek, a ich omawianie z opiekunem uczy, jak budować relacje z innymi. Niezaprzeczalną zaletą bajkoterapii jest również to, że wspólne czytanie stwarza przestrzeń do budowania bliskości, wzmacniając więź między dzieckiem i rodzicem. Nie sposób pominąć wpływu bajek na sferę psychiczną i emocjonalną dzieci. Literatura staje się tu przyjaznym przewodnikiem, który pomaga dzieciom odnaleźć się w trudnych uczuciach i sytuacjach. Obserwacja, jak bohaterowie radzą sobie z wyzwaniami, inspirowanie do poszukiwania własnych dróg pokonywania przeszkód. Bajki, zanurzone w świecie emocji, pozwalają dzieciom uczyć się nazywania i wyrażania swoich uczuć: smutku, strachu, złości czy lęku, a także rozwijać strategie radzenia sobie z nimi. Dzięki temu dziecko zyskuje lepsze zrozumienie siebie i swoich przeżyć. Opowieści kształtują także empatię i wrażliwość na los innych istot, ludzi i zwierząt. Przypominają, że emocje łączą nas wszystkich, że nie jesteśmy sami ze swoimi trudnościami. Bajki pomagają budować poczucie własnej wartości oraz zaufanie do siebie, a ich przewidywalna struktura daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i porządku.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



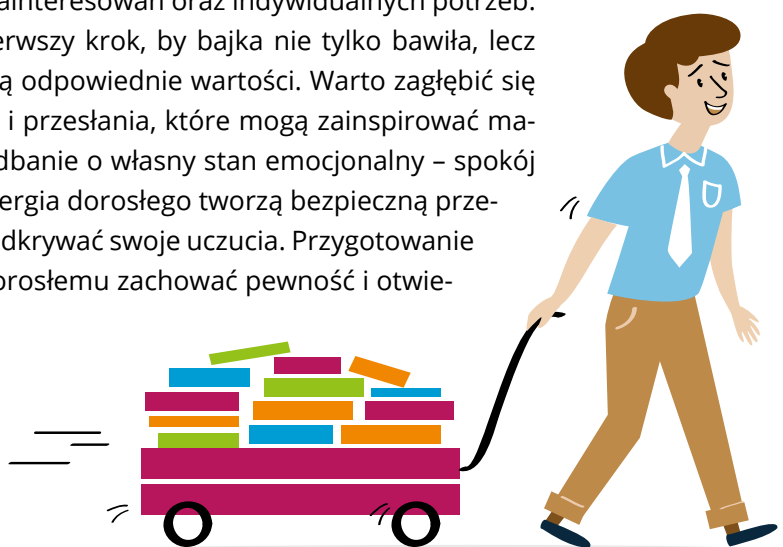
Ty decydujesz
jak reagujesz

Mechanizmy psychologiczne aktywowane podczas bajkoterapii

Znając już bogactwo korzyści, które płyną z czytania bajek, warto zastanowić się, dlaczego te opowieści mają tak głęboki wpływ na dziecięcy świat. Podczas bajkoterapii w ruch wprawiane są mechanizmy psychologiczne, które stanowią fundament skuteczności bajkowych przekazów. Jednym z nich jest **NAŚLADOWNICTWO**. Dzieci, wpatrując się w losy głównego bohatera, przyjmują jego sposób myślenia, mówienia i wzorce zachowań. Jednak aby to było możliwe, potrzebna jest głęboka identyfikacja i utożsamienie się dziecka z postacią z opowieści. W tym miejscu nieoceniona jest rola opiekuna, który poprowadzi małego słuchacza, pomagając mu dostrzec podobieństwa między nim a bohaterem, wskazując te cechy i postawy, które wspierają rozwój i proces socjalizacji. Kolejnym mechanizmem jest **ODWRAŻLIWIANIE**, czyli proces osławiania trudnych emocji i sytuacji w bezpiecznej przestrzeni, jaką stanowi obecność bliskiej osoby. Dzięki temu dziecko może spojrzeć na lęk, smutek czy strach z dystansu, odnaleźć w nich nową perspektywę i złagodzić ich ciężar. Powtarzanie historii pomaga zmniejszyć intensywność negatywnych emocji. W trakcie bajkoterapii zachodzi także proces **RACJONALIZACJI**, gdzie dziecko spotyka bodźce, które budzą niepokój, ale w bezpiecznym, zrozumiałym kontekście. Uczy się, że nie jest samo w swoich przeżyciach, a bohaterowie bajek także stają oko w oko z trudnościami, co daje mu poczucie wspólnoty i zrozumienia. **KONKRETYZOWANIE** to kolejny ważny proces – dziecko uczy się nazywać to, co czuje, przekładając ulotne emocje na słowa i obrazy. Bajka staje się tu kluczem do drzwi samoświadomości, otwierając przestrzeń do lepszego rozumienia i wyrażania swojego świata wewnętrznego. Na koniec, nie mniej ważny jest proces **ROZWOJU EMPATII**. Wspólne przeżywanie przygód bohaterów otwiera serce dziecka na współodczuwanie.

Jak przygotować się do bajkoterapii?

Przed rozpoczęciem magicznej podróży w świat bajek, niezbędne jest poznanie małego odbiorcy jego wieku, emocji, zainteresowań oraz indywidualnych potrzeb. Dobór odpowiedniej opowieści to pierwszy krok, by bajka nie tylko bawiła, lecz także wspierała rozwój i niosła ze sobą odpowiednie wartości. Warto zagłębić się w jej treść, by odnaleźć w niej wzorce i przesłania, które mogą zainspirować małych słuchaczy. Równie istotne jest zadbanie o własny stan emocjonalny – spokój i uważność. Stabilność i pozytywna energia dorosłego tworzą bezpieczną przestrzeń, w której dziecko może śmiało odkrywać swoje uczucia. Przygotowanie pytań do rozmowy o bajce pomaga dorosłemu zachować pewność i otwiera drogę do głębszej refleksji.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Etapy bajkoterapii

Zanim zaczniemy wspólną wędrówkę po świecie bajek, warto stworzyć przestrzeń, gdzie dziecko poczuje się swobodnie, gotowe na spotkanie z nową opowieścią. Krótka rozmowa, zapytanie o samopoczucie czy pokazanie okładki książki otwierają drzwi do świata wyobraźni i ułatwiają dziecku nawiązanie kontaktu z treścią bajki.

1 Pierwszym etapem jest wspólne czytanie, podczas którego głos staje się instrumentem pełnym barw i emocji. Modulacja, zmiana tempa i tonacji pozwalają ożywić postaci, zbudować napięcie i wprowadzić dziecko w klimat opowieści. Ilustracje na stronach bajki pobudzają wyobraźnię, pomagają lepiej zrozumieć treść i wzmacniają emocjonalne przeżycia. Komfortowa pozycja oraz spokojna atmosfera dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, a kontakt wzrokowy pozwala odczytywać jego reakcje, budując między opiekunem a dzieckiem bliską więź.



2 Drugi etap to rozmowa o bajce. Początkowo dzieje się to poprzez proste pytania o szczegóły, które pozwalają dziecku zatrzymać się przy faktach i wspomnieniach z historii. Stopniowo przechodzimy do głębszych refleksji: co czuły postaci, jakie trudności napotkały i jak sobie z nimi radziły. Zadawanie takich pytań rozwija wyobraźnię, uczy wyrażania własnych emocji i opinii, a także wspiera budowanie kompetencji społecznych niezbędnych w codziennym życiu.

3 Wreszcie, trzeci etap to zaproszenie do kreatywnej aktywności. Może to być rysowanie, odgrywanie ról, zabawy plastyczne lub inne formy wyrażania siebie. Dziecko ma tu swobodę wyboru, a bajkoterapeuta czuwa nad tym, by każda aktywność wspierała rozwój emocjonalny, pobudzała wyobraźnię i wzmacniała samoświadomość. To moment, w którym bajka zyskuje nowe życie, a dziecko staje się twórcą własnych przeżyć i odkryć.



Bajkoterapia to potężne narzędzie w rękach dorosłych, którzy chcą wspierać dzieci w ich emocjonalnym rozwoju. Pozwala nie tylko lepiej zrozumieć siebie i innych, ale także uczy odwagi, nadziei i wiary w to, że każdą trudność można pokonać. W świecie pełnym wyzwań, bajki terapeutyczne stają się bezpiecznym miejscem, w którym dziecko może odnaleźć ukojenie, zrozumienie i wsparcie. Są też niezawodnym narzędziem dobrego spędzania czasu i budowania bliskości.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego