

WYKORZYSTANIE
LITERATURY DZIECIĘCEJ
W MINIMALIZOWANIU LĘKÓW
U DZIECI W WIEKU
PRZEDSZKOLNYM

Opracowała:
Karolina Peciak - Knuter

WSTĘP

Życie współczesnego człowieka zdeterminowane jest w dużym stopniu przez różnego rodzaju media, które kształtują sposób postrzegania przez nas świata.

Małemu dziecku często trudno jest odnaleźć swoje miejsce w otaczającej je rzeczywistości, sprostać stawianym wymaganiom. Dlatego maluch często „ucieka” w świat fantazji – tak charakterystyczny dla świata przedstawionego w literaturze dla najmłodszych.

Książka w życiu dziecka ma do spełnienia wiele funkcji. Należą do nich między innymi funkcja **dydaktyczna, wychowawcza i funkcja terapeutyczna**, która odgrywa istotną rolę w redukcji lęków u dzieci.

Okres przedszkolny to wiek bardzo ważny dla kształtowania się strategii radzenia sobie ze strachem i dlatego otrzymane wsparcie, jakie daje bajka terapeutyczna, wydaje się być tak bardzo istotne.

Dziecku trudno jest werbalizować swoje problemy, ma ono problem z nazwaniem swoich lęków i niepokojów, a przede wszystkim trudność sprawia mu ich rozpoznawanie. Dlatego też przedszkolak chętnie wysłucha bajki, czy też opowiadania, w których odnajdzie bohatera mającego analogiczny problem, pozna jego uczucia oraz sposoby radzenia sobie z trudną emocjonalnie sytuacją.

W przedszkolu zmienia się sytuacja społeczna dziecka. Staje się ono jednym z członków grupy społecznej, tak więc musi przestrzegać ustalonych reguł, co nie zawsze jest dla dziecka łatwe. Przedszkolak, nie mogąc odnaleźć się w nowej sytuacji, przeżywa lęki związane z utratą poczucia bezpieczeństwa. Dlatego też my dorośli – nauczyciele i rodzice, powinniśmy w sposób jak najbardziej świadomy dokonywać wyboru treści przekazywanych w bajkach i opowiadaniach dla najmłodszych.

LĘKI DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Definicja, źródła i objawy lęku

Na wstępie chciałbym zdefiniować dwa pojęcia, które w literaturze przedmiotu często traktowane są zamiennie – pojęcie strachu i pojęcie lęku.

Emocja strachu związana jest z aktualnym stanem organizmu. Wiąże się ona z nagłą utratą równowagi wywołaną przez działanie silnego bodźca, który działa nagle, niespodziewanie.¹

„...Przez strach będziemy rozumieli zachowanie wrodzone, którego rola polega na jak najlepszym, skutecznym przystosowaniu do zmieniającego się i zagrażającego środowiska..., mobilizowaniu do ucieczki lub ataku w momencie zagrożenia.”² Strach jest więc działaniem czynników zewnętrznych i bodźca wewnętrznego, jakim jest ból. Uczucie strachu niejednokrotnie związane jest ze stresem, jaki dziecko przeżywa.

Lęk natomiast – w przeciwieństwie do strachu – jest uczuciem wewnętrznym, którego głównym celem jest ochrona przed potencjalnym zagrożeniem.³ Nie jest więc procesem związanym z bezpośrednim zagrożeniem, lecz stanowi antycypację zagrożenia (oczekiwanie zagrożenia) i przewidywanie jego następstw.

Szukając powiązań między strachem i lękiem można stwierdzić, że lęk powstaje w wyniku uwewnętrznienia strachu, który jest uczuciem pierwotnym.

Najczęściej spotykane lęki u dzieci w wieku przedszkolnym

Literatura przedmiotu ukazuje, że każde dziecko musi w czasie swojego rozwoju przejść przez pewne fazy stanów lękowych. Do najbardziej charakterystycznych dla dziecka w wieku przedszkolnym należą:⁴

- okres ok. 2 roku życia – lęki natury słuchowej (dźwięki wydawane przez pojazdy, sprzęt AGD, wyładowania atmosferyczne); lęki wizualne (duże przedmioty, ciemna kolorystyka, pociągi, kapelusze); lęki przestrzenne (zmiana miejsca przedmiotu lub zabawki, z którą dziecko czuje się związane, zmiana miejsca zamieszkania); lęki związane z ludźmi (nieobecność matki w porze zasypiania, jej wyjazd na dłuższy okres czasu);
- okres 2,5 lat – przewaga lęków przestrzennych – obawa przed nieoczekiwanymi relacjami przestrzennymi, strach przed ruchem lub przesuwaniem się przedmiotów;
- 3 lata – dominacja lęków wizualnych – strach przed ciemnością, dzikimi zwierzętami. Dziecko boi się policjantów i starszych ludzi. Lęk może być też wywołany przez wieczorne wyjścia rodziców;
- Ok. 4 r. ż – powrót lęków słuchowych – odgłosy dzikich zwierząt, warkot silników, strach przed ciemnością;

¹ Molicka M. , Bajko-terapia. O lękach dzieci i nowej metodzie strategii. Media Rodzina, Poznań 1999.

s.

² Molicka M. Bajki terapeutyczne dla dzieci. Media Rodzina, Poznań 1999. s.9.

³ Tamże, s.11.

⁴ Frances I.Ilg, Louise Bates Ames, Sidney M. Baker, Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy, Gdańsk 1994, s. 152-153.

- Okres od 5 do 6 r. ż. – przewaga lęków wizualnych. Obawy przed zwierzętami i złymi ludźmi maleją, pojawiają się lęki konkretne, przyziemne – pogryzienie przez psa, lęk o potłuczenie się przy upadku;
- 6 lat – stany lękowe wywołane przez duże natężenie bodźców dźwiękowych; odgłosy wydawane przez ptaki i owady; występują obawy przed światem nadprzyrodzonym (duchy, wiedźmy); dziecku wydaje się, że ktoś się chowa pod łóżkiem.

Występują tu również lęki przestrzenne (np. obawa przed zgubieniem się). Sześciolatek boi się żywiołów, samotnego zasypiania, obawia się, że po powrocie nie zostanie mamy w domu, że coś jej się może stać.

Wiek przedszkolny jest okresem intensywnych przemian w życiu dziecka. Musi ono sprostać nowym zadaniom, jakie czekają na nie w przedszkolu, a co najważniejsze jest to okres, w którym zaczyna radzić sobie bez ciągłej pomocy dorosłego, bliskiej osoby, która do tej pory nieustannie była przy nim.

W związku ze zmianą dotychczasowego trybu życia, pierwszych dniach pobytu w przedszkolu dziecko przeżywa wiele sytuacji trudnych emocjonalnie. Może pojawić się tu tzw. **lęk separacyjny**, lęk przed nieznanym i nowym oraz lęk , który jest wynikiem wymagań stawianym dziecku, a którym nie potrafi sprostać.⁵ Lęk separacyjny jest objawem świadczącym o tym, że dziecko nawiązało bliski kontakt z osobą, z którą czuje się emocjonalnie związane.

Przekraczając próg przedszkola, dziecko bardzo często obawia się, że mama je tam zostawi. Tak objawia się **lęk przed porzuceniem**.⁶ Lęk ten wywołuje niezaspokojoną potrzebę przynależności i miłości. Zaburzone zostaje tu poczucie bezpieczeństwa, które może wywołać lęk przed ciemnością. Lęk przed porzuceniem w dużej mierze utrudnia proces adaptacji do przedszkola.

Już we wczesnym dzieciństwie rodzi się w dziecku potrzeba poczucia własnej wartości. Dziecko chce być doceniane, chwalone, porównuje się z innymi dziećmi, chce z nimi rywalizować. Niezaspokojenie tej potrzeby przez osoby dorosłe sprawia, że młody człowiek nie ma zaufania do własnej osoby. Jego postępowanie podlega częstej krytyce, co wyzwała w nim poczucie bycia gorszym a to w następstwie wyzwała w nim silny lęk, ponieważ dziecko ma ogromną potrzebę pozytywnego postrzegania siebie.

Przy niezaspokojonej potrzebie uznania rodzi się poczucie mniejszej wartości, która zaś wyzwała poczucie niższości. Dziecko stara się uciec od lęku, jaki w związku z tym przeżywają, gdyż nie potrafi funkcjonować w stałym napięciu. W końcowym etapie izolują się, uciekają w bezradność, uległość a nawet mogą popaść w depresję. Zaczynają być agresywne, często agresję kierują na siebie.⁷

Rodzice, opiekunowie i nauczyciele powinni zrozumieć, że ucieczka przed źródłem lęku jest naturalną reakcją; powinniśmy zrozumieć lęk dziecka. Nie możemy zmuszać go do walki z sytuacją lękotwórczą póki samo nie będzie na to gotowe.⁸

⁵ Molicka M, Bajki terapeutyczne ,op.cit,s. 91-92,

⁶ Tamże

⁷ Tamże, s. 98.

⁸ Frances L. Iig, inni, Rozwój psychiczny...op.cit, s.155.

WYKORZYSTANIE LITERATURY W CELU ZMINIMALIZOWANIA LĘKÓW U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Rozwój zainteresowań czytelniczych dziecka w wieku przedszkolnym oraz wpływ literatury na kształtowanie się osobowości dziecka

Jednym z czynników decydujących o rozwoju zainteresowań czytelniczych dzieci jest szybka zmiana zainteresowań literaturą, wynikająca z rozwoju psychicznego dziecka. Już w pierwszych miesiącach życia dziecko wykazuje zainteresowanie książką, jest to tzw. zainteresowanie przedmiotowe. Niemowlę traktuje książkę jak pozostałe zabawki, którymi chce manipulować, gryźć i wyrzucać z łóżeczka. Książka przyjmuje więc cechy i funkcje zabawki. Kontakt z książką może mieć też wartość biblioterapeutyczną – maluch oswaja się bowiem z przedmiotem, uświadamia sobie, że obrazki przedstawiają znaną treść.

Największe zainteresowanie obrazkiem widoczne jest między drugim a trzecim rokiem życia.⁹ Dziecko zaczyna rozpoznawać i wyliczać przedmioty, zaczyna wymieniać czynności osób. Ilustracja książki pomaga zmniejszyć dystans istniejący pomiędzy dzieckiem a dorosłym, gdyż język, jakim operują dorośli staje się dla dziecka bardziej zrozumiały. Rysunek podpowiada również dziecku gotowe rozwiązania i objaśnia konsekwencje postępowania czy zachowania. Zainteresowanie obrazkiem trwa przez najważniejszy okres rozwoju, czyli do 5 r. ż.

Od 4 r. ż dziecko zaczyna interesować się treścią zawartą w oglądanej „lekturze”. Charakterystyczne dla tego okresu rozwoju dziecka jest upewnienie się, czy treść zgodna jest z ilustracją książkową. Ilustracyjne uzupełnienia czytanego tekstu utralają i konkretyzują usłyszane treści oraz stwarzają warunki do samodzielnego ich odbioru.

Prosząc o głośne czytanie i podejmując próby samodzielnego czytania dziecko chce poznawać świat i zaspokaja potrzebę izolacji psychicznej od otoczenia.

Terapeutyczna funkcja literatury dziecięcej

Rozwój zainteresowań czytelniczych dziecka w wieku przedszkolnym najlepiej kształtują treści zawarte w bajkach i baśniach.

Ze względu na występujących w nich bohaterów pełnią one znaczną **funkcję terapeutyczną**. Elementy świata przedstawionego w bajkach i baśniach prowadzą do poszukiwań nowych emocji i pobudzają wyobraźnię. Pojawiają się również pierwsze przeżycia smutku, radości dla męstwa i bohaterstwa. Dziecko identyfikuje się z głównym bohaterem dzięki czemu nie czuje się osamotnione w swoim strachu czy poczuciu zagrożenia.

Cechą charakterystyczną bajek terapeutycznych jest to, że bohater znajduje się w trudnej sytuacji, która wywołuje u niego lęk, a wprowadzane postacie i następujące po sobie zdarzenia, umożliwiają redukcję tego lęku. Ten powtarzający się schemat pomaga dziecku w „przeniesieniu” doświadczeń bohatera na własne. Bardzo ważne jest tutaj, aby bohater posiadał podobne cechy co młody odbiorca bajki – podobny wiek, podobna sytuacja lękotwórcza.¹⁰

Bajki i baśnie odgrywają dużą rolę w życiu dziecka i mają ogromny wpływ na rozwój jego osobowości. Pozwalają również znaleźć odpowiedź na nurtujące pytania

⁹ Żurkowski B. Literatura wartość dziecko, Kraków 1992

¹⁰ Molicka M. Funkcja literatury w terapii

oraz pomagają w szukaniu rozwiązania zaistniałych problemów. Baśnie zapewniają dziecku wsparcie emocjonalne i wytyczają dziecku dystans do własnych problemów. Dziecko wybierając swojego ulubionego bohatera, w sposób nieświadomy mówi nam o swoich lękach, uczuciach, z których samo nie zdaje sobie sprawy.

Ogromną funkcję terapeutyczną spełnia również czytanie dzieciom krótkich opowiadań, których bohaterowie przeżywają podobne sytuacje, jakich niejednokrotnie doświadczają przedszkolaki. Dzieci „wchodzą” w ich przeżycia, co uczy je empatii. Poprzez identyfikowanie się z głównym bohaterem dziecko nie czuje się osamotnione w swoich przeżyciach, co sprawia, że jego strach redukuje się a dziecko zaczyna odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa.

Kontakt z literaturą dziecięcą w dużym stopniu pomaga dzieciom pokonywać lęki, gdyż przedstawiony w niej świat w dużym stopniu zbliżony jest do świata, który dziecko już zna. Uczy też nowego, innego spojrzenia na rzeczywistość. Kontakt z dziełem literackim chroni przed negatywnymi emocjami, uczy nowych zachowań, a przede wszystkim dostarcza nowych wzorców osobowych.

Przykłady baśni terapeutycznych:

„Brzydkie Kaczątka” H.Ch. Andersena.

Porusza problem odtrącenia, nietolerancji dla inności i osamotnienia. Dziecko może utożsamić się z kaczątkiem, dzięki szczęśliwemu zakończeniu nabiera wiary we własne siły i odzyskuje nadzieję na to, że jego sytuacja się zmieni. Baśń ta ma na celu ukazanie złego postępowania zwierząt. Uczy tolerancji dla inności. Jej terapeutyczna funkcja polega na tym, że poprzez identyfikację z kaczątkiem następuje **redukcja lęku przed odtrąceniem**.

„Szewczyk Dratewka” J. Porazińskiej.

Baśń o dzielnym Szewczyku i smoku wawelskim mówi o lęku przed pożarciem przez potwora. Ukazuje, że dzięki sprytowi i pomysłowości można pokonać potwora i otrzymać za to nagrodę. Śledząc losy szewczyka dzieci uczą się, że nie ma sytuacji bez wyjścia, że nie należy poddawać się i rezygnować bez podjęcia walki. Obserwując efekty podejmowanych przez bohatera działań, dziecko ma możliwość odzyskania poczucia własnej wartości, które często traci w sytuacji lękowej.

„Jaś i Małgosia”.

Baśń ilustruje strach przed porzuceniem – uczucie bliskie dzieciom w wieku przedszkolnym. Rodzice zostawiają dzieci na nadchodzącą śmierć. Jednak to straszne zdarzenie ma cudowne rozwiązanie i szczęśliwe zakończenie. Niesie ze sobą przesłanie, że nie ma sytuacji beznadziejnych, bez wyjścia.

„Kopciuszek”.

Baśń o Kopciuszku ukazuje podstawowe wartości – dobro i miłość. Bajkę tę można wykorzystać w pracy z dziećmi, które czują się odtrącone przez rodzeństwo i

nie czują miłości ze strony rodziców. Przeżywają **lęk przed porzuceniem**, gdyż brak im poczucia bezpieczeństwa.

Bohaterowie wymienionych baśni zastępczo zaspakajają potrzeby dziecka, dają nadzieję na poprawę sytuacji, w której znaleźli się bohaterowie. Dają również chwilowe ukojenie.

Przykłady bajek terapeutycznych:

*** BAJKI RELAKSACYJNE**

Celem bajek relaksacyjnych jest uspokojenie dziecka, opierają się głównie na wizualizacji. Relaksacja ma zredukować napięcie mięśniowe, aktywizować parasympatyczną część układu nerwowego, sprawić, że ciało pracuje harmonijnie a naczynia rozszerzają się. Lęk i zmartwienia odchodzą wówczas na dalszy plan, uzyskanie wewnętrznej harmonii pomaga szybszemu uporaniu się z problemem.¹¹

Wprowadzając ten rodzaj bajki do pracy z dzieckiem należy pamiętać, by przedstawiać ją w odpowiedniej atmosferze:

- należy wprowadzić dziecko w stan rozluźnienia i odprężenia;
- osoba czytająca (opowiadająca) powinna być odprężona, mówić cichym, spokojnym głosem;
- czytaniu może towarzyszyć spokojna muzyka co wzmacnia efekt relaksacji.

Przykłady bajek relaksacyjnych:

1. „Bajka o słonku” – M. Molicka
2. „Bajka o małym kotku” – M. Molicka
3. „Bajka o wróbelku” – M. Molicka
4. „Bajka o małym niedźwiadku” – M. Molicka
5. „Mała czerwona skrzynka” – J. Brodowska
6. „Kotka w białych pantofelkach” – J. Brodowska
7. „Wielki wulkan gniewu” – A. Borowiecka (bajka z elementami relaksacji dla dzieci rozłoszczonych)

Wykorzystując teksty tych bajek należy modyfikować je po części, tak, by dostosować do sytuacji obecnie zaistniałej.

*** BAJKI PSYCHOEDUKACYJNE**

Są to dosyć krótkie opowiadania fantastyczne, których fabuła dotyczy różnych sytuacji trudnych dla dziecka. Poznaje ono efektywne strategie działania.

Do podstawowych celów bajek psychoedukacyjnych należy:¹²

- przedstawienie sytuacji trudnej tak, by dziecko ją zrozumiało, oswoiło się z nią;
- wyjaśnienie związków przyczynowo – skutkowych między zdarzeniem a doznawanymi emocjami;
- zapoznanie dzieci ze słownictwem odnoszącym się do emocji;

¹¹ Molicka M. Bajko-terapia... s. 155

¹² Woźniak G. Biblioterapia – bajka terapeutyczna

- pokazanie wzorców działania i zmiana sposobu myślenia o sytuacji trudnej;
- przedstawienie różnych trudności i sposobów ich rozwiązywania;
- zachęcanie do mówienia o trudnych sytuacjach;
- prezentowanie wzorców pozytywnego myślenia, które nastawione jest na działanie.

Bajki te oddziałują głównie na procesy poznawcze dzieci poprzez oswojenie z sytuacją zagrożenia, wyjaśnianie związków przyczynowo – skutkowych, czy też racjonalizowanie problemu.

Propozycje bajek psychoedukacyjnych:

1. „ Bajka o pajęczku” – podejmuje problem odtrącenia przez grupę na skutek choroby.

Celem bajki jest krytyka takich zachowań jak: naśmiewanie się z innych, przezywanie ich; zaakceptowanie swoich mocnych i słabych stron, budowanie poczucia własnej wartości, uwrażliwienie na przeżycia emocjonalne innych osób.

2. „Karolina w Krainie Baśni” – bajka skierowana jest do dzieci odtrąconych przez grupę rówieśniczą, do dzieci przeżywających lęk z niską samooceną;
3. „Bajka o mróweczce” - niepowodzenia w nauce szkolnej (M.Molicka);
4. „Bajka o pszczołce” – co potrafię, do czego mam predyspozycje (M. Molicka);
5. „Bajka o dwóch ołówkach” - potrzeba przyjaźni (M. Molicka);
6. „Wielkie święto lasu” – dla dzieci, które odczuwają tremę przed publicznymi występami (A. Borowiecka);
7. „Pajacyk Pepe” dla dzieci odtrąconych przez rówieśników (A. Borowiecka);
8. „Lisek Niedbaluszek” dla dzieci nie potrafiących utrzymać porządku (A. Borowiecka);
9. „Piraci i skarb” – jak pomagać innym (A. Kozłowska);
10. „Żabka Amelka i skutki nieposłuszeństwa” (J. Brodowska);
11. „Żabka Amelka i odpowiedzialność za innych” (J. Brodowska);
12. „Zguba misia Kubisia” – dla dzieci, które zgubiły ulubioną zabawkę (A. Borowiecka);
13. „Daj na zgodę” – dla dzieci skłóconych (A. Borowiecka);
14. „Jeżyk Igiełka” – dla dzieci, które się zgubiły (A. Borowiecka);
15. „Igiełka i krokodyle łyż” dla dzieci, które boją się pobierania krwi (A. Borowiecka);

*** BAJKI PSYCHOTERAPEUTYCZNE**

Są to opowiadania fantastyczne mówiące o sytuacjach trudnych emocjonalnie, pokazujące różne wzory myślenia i działania. Dają one czytelnikowi wsparcie i kompensują niezaspokojone potrzeby. Bajki te umożliwiają ekspresję gniewu, lęku i wstydu. Budują nadzieję i częściowo wyrównują deficyty potrzeb: bezpieczeństwa, miłości, przynależności i uznania).¹³

Przykłady bajek psychoterapeutycznych:

1. „Misiulek w przedszkolu” – ukazany został lęk przed porzuceniem;
2. „Ufuś” – lęk przed szpitalem, badaniami lekarskimi i operacją;
3. „Wesoły Pufcio”- ukazany lęk przed kompromitacją i utratą kontroli nad własnym ciałem;
4. „Poczuć niebo pod stopami” – lęk przed upadkiem;
5. „Zielony samochodzik jedzie nad staw” – bajka dla małych chłopców, którzy nie potrafią żyć bez samochodów- autor: Kamila Walaszkiwicz;
6. „Pewnego późnego popołudnia” – lęk związany z niezaspokojeniem potrzeby akceptacji (M. Molicka)
7. „ Duch krecik” – lęk separacyjny (M. Molicka)
8. „ Zuzi-Buzi” – lęk związany z separacją, poczuciem osamotnienia;
9. „ Mrok i jego przyjaciele” – lęk przed ciemnością (M. Molicka);
10. „Droga do domu” – dla dzieci odczuwających niepokój w tłumie oraz w miejscach, których nie zna (Julia Śniarowska);
11. „Zapominajka” dla dzieci, których bliska osoba wybiera się do szpitala, które czują się zagrożone rozstaniem z chorym (J. Śniarowska)
12. „Bajka o tchórzliwej muszce i molu książkowym” dla dzieci z lękiem wysokości (A. Borowiecka);
13. „Fizia i Pan Cień” (Joanna Brodowska);
14. „Fizia i Pan Hałas” (Joanna Brodowska);
15. „Fizia i Pani Ciemność” (Joanna Brodowska);
16. „Fizia i Pani Tęsknota” (Joanna Brodowska)
17. „Fizia i Pani Melancholia” – bajka o śmierci (J. Brodowska);

OPOWIADANIA TERAPEUTYCZNE (propozycje)

1. „Opowiadania dla Twojego dziecka” – Boris Brett¹⁴

Autorka porusza następujące problemy:

- koszmary i lęki nocne;

¹⁴ Boris Brutt, Opowiadania dla Twojego dziecka, GWP, Gdańsk 1998.

- lęki przed zwierzętami,
- pojawienie się nowego dziecka w rodzinie;
- adaptacja dziecka w przedszkolu;
- rozwód rodziców;
- śmierć bliskiej osoby;
- pobyt dziecka w szpitalu.

2. „Dobrej nocy i spokojnych snów” – Christina Koenig.

Opowiadania te pomogą dziecku odprężyć się i spokojnie zasnąć.

3. „Jakub pogromca strachu”- E. Meyer – Glitz.

Poniżej przedstawiam adresy stron internetowych, które zawierają treści bajek terapeutycznych.

[http://www.nasze-](http://www.nasze-bajki.pl/pl/listaBajekTematycznych.aspx?kid=7,8,24,6&Ink=Bajki_terapeutyczne&Ink2=Bajki%20terapeutyczne&kid2=6)

[bajki.pl/pl/listaBajekTematycznych.aspx?kid=7,8,24,6&Ink=Bajki_terapeutyczne&Ink2=Bajki%20terapeutyczne&kid2=6](http://www.nasze-bajki.pl/pl/listaBajekTematycznych.aspx?kid=7,8,24,6&Ink=Bajki_terapeutyczne&Ink2=Bajki%20terapeutyczne&kid2=6)

<http://bajki-zasypianki.pl/dentysta-dzieci> – lęk przed dentystą

<http://bajki-zasypianki.pl/bajki/karolek-ma-braciszka/> - przygotowanie dziecka do roli braciszka;

<http://bajki-zasypianki.pl/dziecko-boi-sie-ciemnosci> – lęk przed ciemnością;

<http://bajki-zasypianki.pl/dziecko-w-przedszkolu/> - pierwszy dzień w przedszkolu;

<http://bajki-zasypianki.pl/bajka-wlosy/> - niechęć do strzyżenia i czesania;

<http://bajki-zasypianki.pl/choroba-w-rodzinie/> - bajka poruszająca problem osoby chorej w rodzinie dziecka;

<http://www.coverbaby.pl/bajki-terapeutyczne-jak-pomoc-dziecku-oswoic-emocje/>

Oprócz tradycyjnych środków biblioterapeutycznych można również zastosować w pracy z dzieckiem czytelnicze materiały alternatywne (książki „mówione” nagrane na płytach CD, nagrania z odgłosami zwierząt, przyrody, efekty akustyczne, muzykę, zabawki edukacyjne i gry dydaktyczne, edukacyjne i terapeutyczne programy komputerowe). Dodatkowymi materiałami biblioterapeutycznymi mogą być również przedmioty, które kojarzą się dziecku z ważnymi wydarzeniami.

ZAKOŃCZENIE

Wprowadzając elementy bajkoterapii do pracy z dziećmi wychodzimy naprzeciw dziecięcej potrzebie poznawania, doświadczania i przeżywania.

Elementy fantazji zawarte w utworach literackich pomagają dziecku w uświadomieniu jego lęków, mobilizują do podjęcia działania skierowanego na zmianę sytuacji wywołującej lęk.

Przedszkolak, przedstawiając treść książki w zabawach, rysunkach, czy innych zajęciach uzewnętrza się, gdyż może zinterpretować je według własnych potrzeb.

Do zastosowania terapii z wykorzystaniem bajek nie jest potrzebne wykształcenie pedagogiczne; mogą po nie sięgać rodzice i opiekunowie. Bajka działa sama w sobie, jest doskonałą receptą na wszelkie trudności, z jakimi boryka się dziecko.