Projekt bajkoterapii „Bajki na wszystko”

OPRACOWAŁA: Beata Klejbor  
Spis treści  
1. Wstęp  
2. Cele projektu  
3. Zadania wynikające z celów  
4. Oczekiwane umiejętności dzieci  
5. Warunki realizacji projektu  
6. Wykorzystywane metody, formy pracy i środki dydaktyczne  
7. Sposób realizacji projektu  
8. Przewidywane osiągnięcia  
9. Ewaluacja  
  
Poziom wiekowy: dzieci 5 i 6– letnie  
Czas realizacji: raz w tygodniu w roku szkolnego 2020/2021  
Formy realizacji: zbiorowa  
Sposób realizacji: czas wolny przed obiadem lub po obiedzie w ramach wyciszenia i relaksacji.  
  
Wstęp  
BAJKOTERAPIA jest terapią przez bajki. Stanowi część biblioterapii, skierowanej głównie do dzieci w wieku od ok. 3 do 9 lat. Bajki terapeutyczne mogą mieć charakter relaksacyjny, psychoterapeutyczny lub psychoedukacyjny. Odpowiednio opowiedziane historie mogą dziecku pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych.  
Jedną z metod redukujących lęk u dzieci są obok zabawy baśnie i bajki. Różnica między tymi dwoma pojęciami polega głównie na tym, że bajka jest krótkim dowcipnym utworem często poetyckim o charakterze satyrycznym lub dydaktycznym. Baśń natomiast jest utworem narracyjnym, fantastycznym, w którym problemy moralne są rozstrzygane jednoznacznie. Zakończenie baśni jest zawsze pozytywne.  
W publikacjach dla dzieci w odniesieniu do opowiadań tworzonych na użytek terapii przyjęto pojęcie bajki terapeutycznej. Są to utwory głównie dla dzieci w wieku do 9 lat,   
w których świat widziany jest z perspektywy dziecka, występują w nich czarodziejskie postacie, ale w przeciwieństwie do baśni magia rzadko pomaga w nich rozwiązywać trudności. Są to historie tak skonstruowane i napisane by dzieci odnajdywały w nich cząstkę swych uczuć, emocji, konkretnych problemów z którymi się borykają. Bajka taka wspiera, ponieważ pozwala dzieciom zrozumieć, że lękać się, smucić to jest normalne, inni też przeżywają takie uczucia. Zawiera wskazówki jak można poradzić sobie z problemem. Celem bajek terapeutycznych jest uspokojenie, zredukowanie problemów emocjonalnych   
i wspieranie dziecka. sytuacje życiowe.  
  
Maria Molicka wyodrębnia trzy rodzaje bajek terapeutycznych:   
relaksacyjne,  
psychoedukacyjne,  
psychoterapeutyczne.  
  
Bajki relaksacyjne posługują się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia. Akcja takiej bajki toczy się w miejscu dobrze dziecku znanym, a opisywanym jako spokojne, przyjazne i bezpieczne. Bajka ma wyraźny schemat: bohater opowiadania obserwuje i doświadcza wszystkimi zmysłami miejsce, gdzie odpoczywa. Sugestie osoby prowadzącej powinny zawierać trzy struktury: słuchową, wzrokową i czuciową. Struktura słuchowa służy do wywołania efektu w rodzaju: „słyszysz szum drzew”, wzrokowa: „widzisz fale z wolna przybijające do brzegu”, a czuciowa: „wchodzisz na szczyt góry”. Relaksacja ma tu na celu odprężanie mięśni, a im relaks głębszy, tym łatwiej o uspokojenie i lepsze samopoczucie. Zmartwienia, lęki, usuwają się na dalszy plan. Przed opowiadaniem bajki osoba prowadząca wprowadza dzieci w stan rozluźnienia, mówiąc: „teraz posłuchamy bajeczki, usiądź wygodnie, jeszcze wygodniej, posłuchaj swego oddechu, możesz przymknąć oczy, wszystkie dźwięki oddalają się…”  
  
Bajki psychoedukacyjne to takie bajki, których celem jest wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka. Bohater bajki ma problem podobny do tego, który przeżywa dziecko. Zdobywa ono doświadczenia poprzez świat bajkowy, gdzie uczy się, jakie wzory zachowań należy zastosować, poszerza swoją samoświadomość, co sprzyja uczeniu się zachowania w trudnej sytuacji. Bajki tego typu są głównie wsparciem dla procesu wychowania – to opowiadania dla dziecka opieszałego, bałaganiarza, takiego, które nie chce iść spać. Bajki te mają wskazać nowe wzory myślenia o sytuacjach lękotwórczych, przedstawić inne wzory reagowania emocjonalnego. Po przeczytaniu bajki psychoedukacyjnej należałoby zachęcić dzieci do narysowania ilustracji, uzewnętrznienia emocji, porozmawiania o tym, co czuli bohaterowie bajki. Dzieci same powinny zinterpretować bajkę, dopiero wówczas nabierze ona dla nich znaczenia osobistego.  
Bajki psychoterapeutyczne wytyczają nowy kierunek terapii. Bajki te są dłuższe i mają rozbudowaną fabułę. W utworach tych zawarty jest inny sposób myślenia i przez to odczuwania sytuacji lękotwórczej. Bajka psychoterapeutyczna ma następujące cele:  
zastępczo zaspokoić potrzeby, dowartościować dziecko, które jest w trudnej sytuacji;  
dać wsparcie poprzez zrozumienie, akceptację, budowania pozytywnych emocji, nadziei, przyjaźni, jaką zapewniają bajkowe postacie;  
przekazać odpowiednią wiedzę o sytuacji lękotwórczej i wskazać sposoby radzenia sobie.  
  
Bajki psychoterapeutyczne maja za zadanie obniżać lęk. Realizacja tych zadań dokonuje się w dziecku. Niektóre bajki przejdą niezauważone, innych dziecko nie zrozumie, co będzie wskazówką, że nie są to problemy ważne dla niego, a jeszcze inne bajki będzie czytało albo prosiło o ich wielokrotne powtarzanie. Będzie to znak, że dziecko tej właśnie bajki potrzebuje, że utożsamia się z jej bohaterami, że daje mu to wiele satysfakcji.  
Bajki terapeutyczne pozwalają bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczą, jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach. Cudowny świat bajek pozwala odmienić zdarzenia, odczarować je poprzez powiązanie przyczyn z ich skutkami, czyli objawami lękowymi. Zdarzenia tajemnicze, mroczne i przerażające, ukazane przez pryzmat powodujących je czynników, znacznie tracą moc wzbudzania lęku. Poprzez bajki dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych. W bajkach stosowane są także inne techniki psychologiczne, które uodparniają przed lękiem bądź obniżają jego poziom, umożliwiając w ten sposób stawienia czoła przeciwnościom.  
  
Założeniem projektu ,,Bajki na wszystko” jest zmniejszenie lęków i napięć u dzieci wywołanych przez różne sytuacje.  
  
Projekt jest zgodny z podstawą programową wychowania przedszkolnego zatwierdzoną przez Ministerstwo Edukacji Narodowej ( Rozporządzenie MEN z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół – Dz. U. z 2017 r. poz.356).   
Zajęcia ukierunkowane na terapeutyczną rolę bajek przeprowadzane będą w oddziale dzieci 5 i 6 letnich w roku szkolnym 2020/2021  
Rodzice zachęcani będą do współpracy i kontynuowania działań o podobnym charakterze np. czytanie książek, opowiadanie bajek, kolorowanie obrazków przez dzieci.  
Program został przygotowany do wykorzystania w pracy z całą grupą dzieci.  
  
2.Cele projektu  
Głównym celem projektu jest pomoc dziecku w realizacji jego indywidualnej drogi rozwoju zarówno w relacjach z rówieśnikami, jak i dorosłymi oraz umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych.   
Ponadto cele bajkoterapii to:  
• Nabywanie wiedzy o świecie i o innych ludziach – pomaga zrozumieć ich postawy i zachowania  
• Pomaganie w zrozumieniu siebie i świata – wprowadza porządek i ład, pokazuje normy i reguły nim rządzące; poprzez uporządkowany i przewidywalny obraz świata buduje się poczucie bezpieczeństwa  
• uczenie przestrzegania zakazów i bycia dobrym – w bajkach świat jest sprawiedliwy i rządzony według jednoznacznych reguł , w którym szlachetność jest nagradzana  
• Pomoc w rozwiązywaniu osobistych, trudnych problemów i sytuacji  
• Odreagowywanie napięć   
• Leczenie niepożądanych stanów psychicznych, takich jak lęk, poczucie mniejszej wartości, osamotnienie, nuda, apatia  
• Doraźna pomoc w radzeniu sobie z emocjami powstałymi na skutek niepomyślnych zdarzeń  
• Uwrażliwienie na przeżycia estetyczne  
• Pomoc w zaakceptowaniu swoich mocnych i słabych stron  
• Rozwijanie wyobraźni  
• Relaks, odprężenie, zabawa  
  
3.Wynikające z powyższych celów zadania polegają na:   
• uczeniu nawiązywania bliskich, serdecznych kontaktów z drugim człowiekiem, • nabywaniu umiejętności rozpoznawania i nazywania różnych stanów emocjonalnych, • przyzwyczajaniu do panowania nad własnymi emocjami i właściwego reagowania na emocje innych, • uczeniu postępowania zgodnego z normami i zasadami akceptowalnymi społecznie, • zdobywaniu doświadczeń w mówieniu, słuchaniu innych i bycia słuchanym, • odkryciu znaczenia komunikowania się z innymi w sposób niewerbalny, • tworzeniu okazji do wymiany informacji, rozmowy i dochodzenia do kompromisów, jak również do wspólnego podejmowania i rozwiązywania zadań, problemów na zasadzie kompromisu i poszanowania praw i potrzeb innych, • tworzeniu okazji do pełnienia różnych ról społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem miejsca dziecka w rodzinie, • wprowadzeniu w świat wartości uniwersalnych, takich jak: prawda, piękno, miłość, dobro, • tworzeniu sytuacji sprzyjających przeżywaniu i rozumieniu wartości uniwersalnych, • wykorzystaniu codziennych sytuacji do oceny i samooceny zachowań innych, jak i własnych, • tworzeniu okazji do dokonywania wyborów, ich oceny oraz zdawaniu sobie sprawy z ich konsekwencji, • pomocy w budowaniu pozytywnej samooceny i zaspokajaniu poczucia bezpieczeństwa.  
  
4. Oczekiwane umiejętności dzieci  
Realizując zadania projektu oczekuje się, że dziecko:   
• pozna zasady życia w rodzinie, grupie, w szerszym otoczeniu społecznym i przyrodniczym, • rozbudzi w sobie zachowania prospołeczne (chęć niesienia pomocy innym ludziom, wrażliwość na krzywdę innych i niesprawiedliwość), • wykształci umiejętność właściwego reagowania emocjonalnego w codziennych sytuacjach, jak również wykształci odporność emocjonalną, • nabędzie umiejętność skutecznego radzenia sobie z trudnościami w konkretnych sytuacjach życiowych,   
• wykształci realną i pozytywną samoocenę zachowań własnych i innych, • doświadczy sposobów wyrażania i rozpoznawania emocji własnych i innych, • pozna akceptowalne społecznie sposoby rozładowywania napięć i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, problemowych, • nauczy się tolerancji, • będzie chciało poznawać otaczający go świat i oswajać się z jego różnorodnością, • pozna i doświadczy różnorodnych sposobów komunikowania się z innymi oraz zdobywaniu informacji zarówno w sposób werbalny, jak i niewerbalny, • pozna i rozwinie własne możliwości twórcze, pomysłowość, wyobraźnię, refleksyjność, • nauczy się współdziałać w grupie, jak również doświadczy samodzielności i skuteczności własnego działania, • nauczy się być aktywne, otwarte w stosunku do innych ludzi i otaczającego go świata.  
5. Warunki realizacji projektu  
By zawarty w bajkach, baśniach, opowiadaniach przekaz mógł być odebrany przez dziecko muszą być zapewnione niezbędne warunki:   
• stworzenie miłego nastroju • zapewnienie dziecku wygodnej pozycji ciała i bliskości osoby dorosłej, • czytanie lub mówienie spokojnym, raczej niższym głosem, właściwie modulowanym, nastrojowym, • zapewnienie dziecku kontaktu wzrokowego, • utrzymanie po skończonym opowiadaniu tajemniczości, specyficznej atmosfery, • możliwość wyrażenia uczuć, wrażeń, refleksji dziecka, rozmowa na temat usłyszanego utworu, postaci w nich występujących i ich postępowania, • możliwość wyrażenia wewnętrznych przeżyć dotyczących opowieści przez działalność artystyczną (ruchową, werbalną, plastyczną, muzyczną), • zapewnienie kontynuowania opowiadania przez zmianę jego zakończenia, wątku czy też rozbudowę akcji.   
6. Metody, formy i środki potrzebne do realizacji projektu  
Do prawidłowej realizacji projektu ważne jest zastosowanie różnych metod pracy:   
• podające, oparte na słowie, informujące, np. opowiadanie, opis, wyjaśnienie, • problemowe, oparte na samodzielnym dochodzeniu do wiedzy, np. dyskusja, burza mózgów, metoda sytuacyjna, • eksponujące, oparte na obserwacji np. inscenizacje, drama, wystawa prac dzieci, impresje ruchowe czy muzyczne, • praktyczne, oparte na działaniu.   
Metody winny być wspierane przez odpowiednio dobrane formy pracy, pobudzające do spontaniczności i aktywności.  
Zastosować zatem należy wszystkie formy:   
• pracę indywidualną, • pracę w zespołach, • pracę z całą grupą.  
By osiągnąć założone cele wychowania i terapii wskazane są następujące środki dydaktyczne:   
• zbiór bajek, baśni, opowiadań, wierszy, • magnetofon, kasety lub płyty z nagrana muzyką relaksacyjną, wyciszającą i ilustracyjną, • instrumenty muzyczne, • pacynki, kukiełki, • ilustracje, obrazki, • różnorodne materiały i narzędzia plastyczne   
Środki dydaktyczne do realizowania treści programowych:  
Nadmierne napięcie i niepokój  
Wybrane bajki relaksacyjne:  
– Molicka M., Bajkoterapia – O lękach dzieci i nowej metodzie terapii – Bajka o wróbelku, Bajka o niedźwiadku, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2002  
oraz płyty CD z muzyką relaksacyjną:  
– Umer M. , Turnau G. Kołysanki – utulanki , Wydawnictwo Fokus  
–Pałczyński Z., W leśnym uroczysku”, Wydawnictwo P.W. „Alauda”   
– Muzyka która leczy, Wydawnictwo Reader’s Digest  
– Dźwięki Natury. Raj, Agencja Artystyczna MTJ  
oraz inne nagrania z muzyką.  
  
Lęk związany z leczeniem, bólem, możliwym uszkodzeniem ciała, odmiennością  
Wybrane bajki terapeutyczne (opowiadane, czytane w całości lub w fragmentach):  
– Molicka M., Bajki terapeutyczne cz. I – Ufuś, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 1999.  
– Clark B., Bourgeois P. – Franklin idzie do szpitala, Wydawnictwo Debit, 2000.  
– Ortner G., Bajki na dobry sen – Syrenka, Świat Książki, Warszawa 2008.  
– Molicka M., Bajki terapeutyczne cz. II – Rycerz i jego giermek, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2003.  
– Bajki – pomagajki u doktora: Igiełka Tusia – CD. Wydawca: Fundacja Drabina Rozwoju.  
– Andersen H.Ch. , Baśnie – Brzydkie kaczątko, Nasza Księgarnia , Warszawa 1978.  
  
Lęk wywołany separacją i nieznanym otoczeniem  
Wybrane bajki terapeutyczne (opowiadane, czytane w całości lub w fragmentach):  
– Molicka M., Bajki terapeutyczne cz. I – Zuzi – Buzi, Wydawnictwo Media Rodzina,   
Poznań 1999.  
– Molicka M. , Bajki terapeutyczne – Mrok i jego przyjaciele. Wydanie audio, Media Rodzina.   
– Bajki – pomagajki u doktora: Z łupiny do doniczki – CD. Wydawca: Fundacja Drabina Rozwoju.  
-Inne bajki zawarte w załączniku  
oraz:  
- karty emocji  
– pacynki, kukiełki, ,  
– różnorodne materiały i narzędzia do działalności plastycznej ( papier kolorowy, kartki   
i arkusze papieru, krepa, nożyczki, klej, plastelina, farby, kredki, flamastry, materiały   
  
7. Sposób realizacji projektu  
PROJEKT „CHODŻ OPOWIEM CI BAJECZKĘ” może być realizowany przez:   
• słuchanie bajek, baśni, opowieści czytanych lub opowiadanych przez osobę dorosłą, dobranych do aktualnych potrzeb dziecka, rozwiązywanej sytuacji trudnej czy osiągania założonego celu, • oglądanie teatrzyków, inscenizacji (teatrzyk kukiełkowy, pacynkowy ) • słuchanie bajek ze zbioru przedszkolnych audiobooków (nauka relaksu), • rozmowa na temat głównych wątków baśni, bajki, pojawiających się bohaterów i ich postępowania, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, pokonywania przeszkód, • wymiana poglądów na temat różnych sposobów rozwiązywania konfliktów, • wyrażanie emocji, przeżyć poprzez twórczość plastyczną (rysowanie, malowanie, wycinanie, wydzieranie, lepienie, łączenie różnych technik, wykonanie elementów stroju, scenografii, dekoracji, masek), • inscenizowanie wybranych fragmentów lub całości bajki, baśni, zabawy dramowe (na życzenie dziecka zmiana zakończenia czy wątków, kontynuowanie losów bohaterów, rozbudowa akcji), • próby ekspresji wrażeń poprzez ruch, taniec, muzykę,, • wykonanie ilustracji do baśni własnej lub ulubionej, • aktywny udział w opowieściach ruchowych ilustrowanych muzyką, • wykonanie zbioru własnych bajek, baśni przez dziecko w formie albumu, książki, • udział w teatrzykach, koncertach organizowanych na terenie przedszkola lub poza nim.  
Obowiązki opiekuna.  
Do obowiązków opiekuna projektu należy opracowanie projektu, harmonogramu zajęć, przygotowanie tekstów bajek terapeutycznych, audiobooków i materiałów do dodatkowej pracy.  
  
Harmonogram  
Zajęcia z bajkoterapii będą odbywały się jeden raz w tygodniu w wymiarze 30 minut. Bajki będą czytane naprzemiennie: relaksacyjne, psychoedukacyjne i psychoterapeutyczne lub będą dostosowane w zależności od potrzeb dzieci w danym momencie.  
  
8.Przewidywane osiągnięcia  
Dziecko:  
jest samodzielne w działaniu,  
nabywa większej pewności siebie,  
umie współpracować w grupie,  
wyraża swoje myśli, emocje, przeżycia w sposób społecznie akceptowany,  
zna sposoby przezwyciężania własnych lęków.  
  
9.Ewaluacja projektu  
Ewaluacja projektu dokonana zostanie po zakończeniu jego realizacji, tj. w czerwcu 2018 roku . Będzie ona polegała na obserwowaniu reakcji, zaangażowaniu i aktywności dzieci po każdorazowych zajęciach.  
  
Dopuszcza się możliwość modyfikacji projektu w trakcie jego realizacji.