

Jak układać bajki terapeutyczne?

Maria Molicka

Jak układać bajki terapeutyczne?

Profilaktyka i terapia dzieci
poprzez bajkoterapię

Media Rodzina

Copyright © 2025 by Maria Molicka
Copyright © 2025 for this edition by
Grupa Wydawnicza Media Rodzina Sp. z o.o.

Projekt okładki Andrzej Komendziński
Skład i łamanie Radosław Stępniaik | **SISLY**studio.com

Materiały graficzne na okładce Shutterstock / Anastasiia Petrenko

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie
całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów
w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest
tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-68242-36-2
2025.1

Grupa Wydawnicza Media Rodzina Sp. z o.o.
ul. Poznańska 102, 60-185 Skórzewo
tel. 61 827 08 50
wydawnictwo@mediarodzina.pl

Druk Pozkał

Grupa Wydawnicza Media Rodzina popiera ścisłą ochronę praw autorskich.
Prawo autorskie pobudza różnorodność, napędza kreatywność, promuje
wolność słowa, przyczynia się do tworzenia żywej kultury. Dziękujemy, że
przestrzegasz praw autorskich, nabywasz książki legalnie i nie udostępniasz
ich publicznie, np. w Internecie. Dziękujemy za to, że w ten sposób wspierasz
autorów i pozwalasz wydawcom nadal publikować ich książki.

*Życie człowieka
ma kolor jego wyobraźni.*

Marek Aureliusz

Spis treści

Wstęp	9
1. Wprowadzenie	13
2. Metoda bajkoterapii w przepracowaniu urazu i budowaniu odporności emocjonalnej	25
3. Sytuacje stresowe w dzieciństwie	53
4. Pojęcie stresu oraz sposoby jego redukcji w tekstach nacechowanych terapeutycznie	71
5. Wybrane elementy terapii poznawczej i narracyjnej w pracy z dziećmi	89
6. Zasady konstruowania bajek terapeutycznych i sposoby ich stosowania	115
Przykłady bajek terapeutycznych	147
1. Bajki psychoterapeutyczne	149
2. Bajki psychoedukacyjne	169
3. Bajka relaksacyjna	181
Przypisy	185
Bibliografia	189

Wstęp

Drodzy Czytelnicy!

To kolejna książka, którą poświęcam problematyce bajkoterapii. Jest ona jednak inna od poprzednich, ponieważ zawarłam w niej metodę układania bajek terapeutycznych. We wcześniejszych publikacjach zajmowałam się popularyzacją bajkoterapii, jak choćby w dwóch częściach *Bajek terapeutycznych*, które do tej pory cieszą się dużym zainteresowaniem. W jeszcze innej pozycji opisałam lęki dzieci oraz rolę, jaką w ich redukcji mają baśnie i bajki nacechowane terapeutycznie. Pięć lat temu ukazała się kolejna książka zatytułowana *Jak wychowywać dziecko? Próba odpowiedzi na odwieczne pytanie*, omówiłam w niej m.in. zagadnienia związane z budowaniem poprzez narrację odporności emocjonalnej, optymizmu i kreatywności u dzieci. Dowodem na to, że bajki te mają potencjał terapeutyczny i walor profilaktyczny, jest moja praca naukowa, potwierdzająca wcześniejsze

hipotezy o ich skuteczności (*Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*).

W niniejszej książce natomiast znajdą Państwo informacje, jakie elementy powinny zawierać bajki terapeutyczne. Te, które stosujemy w terapii, czyli do przepracowania urazu, oraz te, których używamy w celu budowania odporności emocjonalnej (w profilaktyce), czy w końcu te, które służą relaksacji. Na łamach tej publikacji znajdą Państwo również informacje dotyczące teoretycznych podstaw wybranych terapii poznawczych, które uzasadniają przepracowanie urazu poprzez bajkoterapię. Unikałam języka *stricte* naukowego; posłużyłam się za to stylem popularyzatorskim, toteż mam nadzieję, że przeczytają Państwo te rozdziały z zainteresowaniem. Co prawda niekiedy poruszałam teoretyczne zagadnienia z obszaru psychologii, używając terminologii fachowej, lecz tylko po to, by wyjaśnić procesy, które warunkują zmiany zachodzące w psychice dziecka.

Nie zmienia to faktu, że poradnik adresowany jest do szerokiego grona odbiorców, a więc do rodziców i nauczycieli, pedagogów oraz osób profesjonalnie zajmujących się terapią dzieci. Stosowanie bajki terapeutycznej w celach przepracowania urazu przez małego pacjenta, szczególnie gdy znajduje się w stanie silnego stresu, może być również wsparte przez inne metody, które zaproponuje terapeuta. Często te utwory służą do „otwierania” małego pacjenta na to, co się wydarzyło, a kiedy już tak się stanie, terapeuta może kontynuować leczenie innymi środkami psychologicznymi.

Najczęściej układamy bajki terapeutyczne dotyczące sytuacji stresowej, która właśnie się przydarzyła. Dzieci nie wiedzą, jak mają to wydarzenie rozumieć, jakie strategie należy zastosować, by rozwiązać problem, który je obciąża emocjonalnie. Dlatego tak ważna jest rola rodziców i nauczycieli, by kłopot zauważyć i ułożyć bajkę terapeutyczną, a tym samym pomóc dziecku w samodzielnym interpretowaniu i rozwiązywaniu sytuacji trudnej emocjonalnie. Wykorzystanie tych bajek w profilaktyce pomoże dziecku zbudować odporność emocjonalną.

Wspólne przeżycia dzieci i dorosłych w krainie narracji budują więzi, a tym samym pomagają jednym i drugim zabezpieczyć się przed chorobą naszych czasów, czyli samotnością. To nie wszystkie zalety tej metody, dorosłym daje ona także możliwość radosnego tworzenia dla dzieci, uwrażliwia na ich problemy, jednocześnie jest wyrazem szacunku, jaki do nich żywimy, oraz sprzyja relacjom opartym na dialogu i konsensusie. Tym samym wprowadza na jakościowo inny poziom relacje między dorosłymi i dziećmi.

Co, poza wspomnianą profilaktyką czy terapią, metoda ta daje dzieciom? Otóż jest ona niedyrektywna, umożliwia zatem odkrywanie i rozumienie relacji społecznych, rozwijając umiejętności i kompetencje, na przykład te związane z wykształcaniem inteligencji emocjonalnej, daje wzory strategii działania, a przede wszystkim buduje radość i zadowolenie.

Dlatego warto poznać metodę układania bajek terapeutycznych, do czego Państwa gorąco zachęcam.

Maria Molicka

1. Wprowadzenie

Nie ma nic stałego, oprócz zmiany.

Heraklit z Efezu

Pragnę zachęcić Państwa, czyli rodziców, nauczycieli, pedagogów, psychologów i terapeutów, do układania bajek terapeutycznych, ponieważ sądzę, że w dzisiejszych czasach jest to niezmiernie ważne zadanie. Jednak zanim przejdę do uzasadnienia potrzeby stosowania tej metody, to najpierw – w kilku słowach – przybliżę Państwu istotę bajkoterapii.

Jest to metoda adresowana do dzieci w wieku od czterech do dziewięciu lat. Polega na oddziaływaniu na nie specjalnie układanymi tekstami nacechowanymi terapeutycznie, które przyczyniają się do redukcji wzmożonego napięcia emocjonalnego. Wyodrębniono trzy rodzaje takich tekstów. Są to bajki psychoedukacyjne, psychoterapeutyczne i relaksacyjne.

Dwa pierwsze typy z wyżej wymienionych koncentrują się tematycznie wokół sytuacji stresowych (inaczej zwanych sytuacjami trudnymi emocjonalnie). W ich treści znajdują odzwierciedlenie założenia i elementy terapii poznawczo-

-behawioralnej i narracyjnej. Z kolei bajki relaksacyjne wizualizują treść treningu autogennego Schultza.

Oddziaływanie bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi prowadzi nie tylko do redukcji wzmożonego napięcia emocjonalnego, lecz buduje także zasoby osobiste w postaci wiedzy (w tym również wiedzy odnoszącej się do samego siebie), umiejętności i kompetencji osobistych (jak styl myślenia pozytywnego, kreatywność czy rozwój inteligencji emocjonalnej), które ułatwiają radzenie sobie ze stresem^{1,2}. Inaczej rzecz ujmując, można oczekiwać, że bajki terapeutyczne nie tylko będą doraźnie pomagały dzieciom; będą także oddziaływały długoterminowo, sprzyjając ich rozwojowi psychicznemu.

Sceptycy z pewnością zapytają, czy nie jest to kolejne działanie mające na celu wychowanie bezstresowo dzieci? Nic bardziej mylnego. Stosowanie bajek psychoedukacyjnych mentalnie i emocjonalnie przygotowuje dzieci na potencjalną możliwość pojawienia się sytuacji, które wywołują silne poczucie czy to zagrożenia, czy frustracji (o frustracji mówimy, gdy na drodze do realizacji celu pojawiają się przeszkody, które uniemożliwiają jego osiągnięcie, w rezultacie ujawniają się przykre i zalegające emocje). Bajki psychoterapeutyczne stosuje się, gdy sytuacje stresowe już wywołały szereg obciążających dziecko przeżyć, z którymi sobie ono nie radzi. Wówczas te opowiadania służą do przepracowania urazu, w wyniku czego występuje redukcja negatywnych skutków. Natomiast tzw. bezstresowe wychowanie jest rozumiane jako chronienie dziecka przez rodziców bądź opiekunów przed wszystkimi zagrożeniami

czy frustracjami, z jednoczesnym dawaniem przyzwolenia na wszelkie zachowania. Taki rodzaj oddziaływania wychowawczego polegający na nadmiernej opiekuńczości i permissywnej postawie rodziców powoduje, że dziecko staje się bezradne w sytuacjach stresowych. W rezultacie prowadzi to m.in. do wzmożonej pobudliwości nerwowej, doświadczania częstych porażek czy nawet traum... Ponadto dawanie przyzwolenia na wszelkie zachowania wpływa negatywnie na socjalizację dziecka (socjalizacja rozumiana jest jako proces uczenia się norm, zasad i reguł postępowania oraz ról i wartości obowiązujących w społeczeństwie), co sprzyja nieprawidłowemu funkcjonowaniu w grupie. To z kolei powoduje dalsze negatywne konsekwencje, jak utrwalanie się lękowych lub agresywnych zachowań. Takie wychowanie powoduje również kształtowanie się nieadekwatnego obrazu siebie, w tym samooceny, co może prowadzić do zahamowania lękowego lub przeciwnie, postaw roszczeniowych i egocentrycznych.

Szczególnie istotne jest to, że bajki terapeutyczne stosuje się w odniesieniu do małych dzieci, które dopiero uczą się rozwiązywać sytuacje stresowe. Powszechnie wiadomo, że wczesne wzory zachowania mają tendencję do umacniania się i mogą się przyczynić nie tylko do chwilowych cierpień dziecka, lecz także do ukształtowania się nieprawidłowych cech osobowości (pojęcie osobowości – dla potrzeb tej książki – zdefiniujemy jako zespół cech charakteryzujących jednostkę). Za sprawą popularyzacji teorii Freuda truizmem stało się dziś stwierdzenie, że „dziecko jest ojcem człowieka”, czyli że dzieciństwo ma ogromny wpływ na kształtowanie się zdrowia psychicznego

jednostki. W tym kontekście nabycie przez dziecko umiejętności radzenia sobie ze stresem pełni rolę nie do przecenienia. Warto zwrócić uwagę na plagę zaburzeń psychicznych, która szerzy się dziś nie tylko wśród dorosłych, ale również wśród dzieci. W tym miejscu należy podkreślić, że wśród trzech głównych przyczyn zaburzeń psychicznych wymienia się właśnie konstrukcję osobowości. Poza nią istotną rolę odgrywają czynniki biologiczne (w tym genetyczne) oraz sytuacyjne. Przy czym szczególne znaczenie w rozwoju – jak wcześniej wspomniano – przypisuje się doświadczeniom dzieciństwa. Również rozwój mózgu, który za sprawą ewolucji trwa niezmiernie długo, wskazuje, jak ogromny wpływ na jego kształtowanie ma indywidualne doświadczenie³, Pewna plastyczność mózgu stanowi dowód na możliwość dokonywania zmian na skutek prowadzenia terapii psychologicznych, co przez dziesiątki lat dokumentowali psychoterapeuci, obserwując pozytywne rezultaty w zmianie zachowania i samopoczucia pacjentów⁴.

Innym argumentem za stosowaniem bajek terapeutycznych jest w dzisiejszym świecie często doświadczana przez dziecko samotność. **Zdarza się, że rodzice czy wychowawcy nie tylko nie rozumieją problemów, z jakimi się ono zмага; jest znacznie gorzej – nic o nich nie wiedzą.**

Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ samotność stała się powszechnym problemem, występuje i wśród dzieci, i wśród dorosłych.

Za sprawą nowoczesnych technologii niezwykleму przyspieszeniu uległo tempo życia i dlatego dziś wszyscy pozostajemy pod silną presją czasu, co jakże często wywołuje u dorosłych

syndrom samotności. Zajęci problemami dnia codziennego wyobcowujemy się ze świata społecznego, a jego namiastką staje się komórka, Internet czy ekran telewizora – i tak z wolna zanikają więzi rodzinne, przyjacielskie, sąsiedzkie, czego również doświadczają dzieci. Tym bardziej, że rodzina nie daje już tak potrzebnego wsparcia, ponieważ i ona uległa zmianom; z dawniej wielopokoleniowej dziś najczęściej składa się z rodziców i dziecka lub jest jednorodzielska.

Nie jest moim zamiarem wpędzanie rodziców w poczucie winy, pragnę jedynie zwrócić uwagę, że samotny, przytłoczony wyzwaniem codzienności rodzic nie poświęca wiele uwagi dziecku i w rezultacie ono również staje się samotne, a przez to pozbawione poczucia bezpieczeństwa psychicznego.

Zatem pojawia się pytanie: Czy dajemy dzieciom właściwe wzorce do naśladowania? Nie, ponieważ dzisiaj wielu z nas siedzi z nosem w komórce, tablecie czy komputerze. Również i dzieciom serwujemy te wszędochyłskie zabawki, by zająć ich uwagę, a to już prosta droga do psychicznego zaniedbywania. Poza tym dzieci mają dziś ograniczone możliwości przebywania z innymi dorosłymi, na przykład z dziadkami, którzy mogliby skompensować brak w zaspokojeniu najważniejszych potrzeb (poczucia bezpieczeństwa, miłości, przynależności, własnej wartości oraz sprawstwa i autonomii). Spotkania dzieci z rówieśnikami poza szkołą stają się sporadyczne, a przecież kontakty społeczne są bardzo potrzebne dla rozwoju psychicznego.

Często słyszymy, jak rodzice mówią, że dziecko nie może się nudzić, bo jest na ważnym etapie rozwoju i że potrzebuje

stymulacji, dlatego – jak wyjaśniają – wkładają telefon w jego rękę. Nic bardziej mylnego. Komórka pełni najczęściej rolę zabawiacza, ma za zadanie skompensować dziecku brak czasu dla niego ze strony opiekuna. Takie zachowania skutkują u dzieci przede wszystkim brakiem poczucia bezpieczeństwa, miłości, bolesnym odczuwaniem samotności, ale i bezradności. Jest jeszcze inny powód, dla którego nie należy tak postępować: permanentne zachęcanie do korzystania z nowoczesnych technologii sprzyja bierności poznawczej. A swoista nuda też jest dziecku potrzebna, bo wyzwala marzenia i fantazje, generuje kreatywność i daje radość tworzenia.

Natomiast dzięki komórkom dzieci mogą się bawić, oglądać filmy lub na nich grać. Tak z wolna komórka czy smartfon pochłania w coraz większym stopniu uwagę dziecka, aż staje się jego nieodłącznym towarzyszem i, niestety, również substytutem świata realnego. Później przyczynia się do frustracji, niezadowolenia, bo dzieci przyzwyczajone do tych urządzeń nie potrafią współpracować z innymi, a to rodzi w nich poczucie nieadekwatności i prowadzi do coraz większego wyobcowania. Efektem w takim przypadku jest dobrowolna izolacja ze wszystkimi jej negatywnymi skutkami, na przykład poczuciem osamotnienia, nieprzystosowania, co z kolei wywołuje lęki, a jednocześnie sprzyja bezradności i hermetycznemu zamykaniu się przed światem. Może mieć również wpływ na uzależnienia od nowoczesnych technologii. Występuje tu efekt błędnego koła, prowadzący do różnych nieprawidłowości w rozwoju. W tym miejscu warto też wspomnieć, że wiele gier czy filmów promuje przemoc w kontaktach, a jak wiado-

mo, uczyliśmy się również, może należałoby powiedzieć przede wszystkim, poprzez obserwację zachowań innych.

Czy to znaczy, że należy zakazać dzieciom korzystania z komórek, smartfonów itp.? Ależ nie, absolutnie, przecież nie można zawracać kijem biegu rzeki; należy natomiast racjonalnie wykorzystać możliwości. Technologiczne cudowniki pomagają w życiu, dzięki nim możemy szybko uzyskać potrzebne informacje. Gry komputerowe mogą rozwijać spostrzegawczość, stymulować koncentrację uwagi lub uczyć norm, zasad czy reguł postępowania. Specjalnie zaprogramowane służą terapii, między innymi okazują się wsparciem w stymulowaniu utrzymania uwagi, stąd są zalecane dzieciom z ADHD. Jednak zawsze korzystanie z komórki czy smartfonu musi stanowić tylko dodatek do ogólnej aktywności dziecka, przy czym nie wolno zapominać o jego potrzebach emocjonalnych i społecznych. Wydaje się, że samotność małych i dużych będzie się pogłębiała wraz z dalszym rozwojem technologicznym. Warto pochylić się też nad rozwojem sztucznej inteligencji, która będzie wykorzystywana w pracy z dziećmi nie tylko do działań edukacyjnych, ale i wychowawczych czy ludycznych. Czas, jaki dzieci będą spędzały samotnie, rozwiązując zadania czy bawiąc się, jeszcze bardziej się wydłuży.

Zatem warto teraz zadać pytanie: Jaka jest rola bajek terapeutycznych w obecnej rzeczywistości?

Bajki terapeutyczne mogą stać się remedium na problemy, z jakimi zmagają się dzieci, jeśli ich opiekunowie nauczą się je pisać. Nauczyciel, pedagog, psycholog, terapeuta, a również i rodzic może poprzez tę metodę w sposób niedyrektywny

pomagać dzieciom w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi. Należy więc bacznie obserwować dziecko, aby zauważyć, jakich trudności doświadcza, tym bardziej że ono samo najczęściej o tym nam nie powie. Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym reagują głównie emocjami, które wywołają zaprogramowane biologicznie zachowania. I tak gniew, złość, zazdrość często prowadzą do agresji, a wtedy zachowanie dziecka najczęściej spotyka się z dezaprobatą, co wywołuje chwilowe jego tłumienie. To z kolei powoduje wzrost agresji i poszukiwanie możliwości wyładowania się na bezpieczniejszym obiekcie. Nauczyciel w przedszkolu, szkole czy rodzic najczęściej wkracza do akcji dopiero wtedy, gdy jedno z dzieci stosuje przemoc wobec drugiego. Wówczas, jakże często, mały agresor nie dostrzega własnej winy i ma poczucie krzywdy. Przyglądając się dziecięcym konfliktom, opiekun może zauważyć, że gdy jedno z dzieci zostało wykluczone z zabawy na przykład z powodu zazdrości, wywołało to jego gniew i doprowadziło do przemocy. Często dzieci doświadczają również lęku, wstydu, smutku... Tkwią w pułapce własnych obaw, tym bardziej że nie znają sposobów poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Wówczas doświadczają bezradności. Jeśli takie zdarzenia zachodzą często, może rozwinąć się bierność, apatia lub nawet depresja.

Odkrywanie problemów, z jakimi zmagają się dzieci, pomaga także dorosłym; wybudza ich z letargu i rozwija uważność. Pochylenie się nad problemami dziecka, uczestniczenie w jego życiu sprzyja budowaniu bliskości oraz trwałych więzi emocjonalnych. Gdy jest się razem, problemy dnia codzien-

nego mniej przerażają; mając wsparcie dorosłego, można je łatwo pokonać. Ogromną zaletą tych bajek jest to, że dzieci uczą się rozwiązywania problemów, ale nie wprost, a poprzez analogię. Samodzielnie odkrywają ważne dla siebie sprawy. Mogą dojrzeć własne zachowania jak w lustrze, poznać ich motywy i skutki. Mogą dotrzeć do emocji je wyzwalających i poznać inne, bardziej racjonalne zachowania, które sprzyjają zadaniowym sposobom rozwiązywania sytuacji stresowych. Przy czym dziecko samodzielnie je odkrywa, co ma szczególne znaczenie. Wiadomo, że dzieci nie lubią perswazji; chcą samodzielnie poznawać świat i właśnie dlatego metoda bajkoterapii, która należy do terapii niedyrektywnych, daje pozytywne rezultaty zarówno w działaniach profilaktycznych, jak i w terapii. W tym miejscu warto wspomnieć, że gdy czytamy dziecku historyjkę, poznaje ono myśli i powiązane z nimi emocje, jakich doświadcza bohater. Żadna inna forma oddziaływania, na przykład poprzez film czy sztukę teatralną, nie umożliwia literalnego poznania sposobów myślenia i związanych z nimi emocji. Oglądając film czy obserwując zachowania innych, możemy tylko domniemywać, co dzieje się w głowie bohaterów. Poprzez czytanie historyjek uczymy zaś dziecko wiązać określone myśli z emocjami, a te z zachowaniem, co stanowi klucz nie tylko do zrozumienia bohatera opowiadania, ale i siebie⁵.

Można oczekiwać, że dzieci nie tylko zapoznają się z racjonalnym, zadaniowym stylem myślenia, ale i przyswoją nazwy emocji i uświadomią sobie ich rolę w regulacji zachowania, co wpłynie na to, jak będą się zachowywały w konkretnych

sytuacjach stresowych. Dzięki czytaniu bądź słuchaniu terapeutycznych historyjek dzieci konstruują zastępcze doświadczenie. Poza tym słuchanie tekstów sprzyja pogłębieniu więzi z opiekunem, ponieważ w tym wyobrażonym świecie nie są same: przygody bohatera przeżywane są wspólnie. Z drugiej strony opiekun, nauczyciel, pedagog, terapeuta rozwija wspomnianą już uważność i doświadcza ogromnej satysfakcji, że może ofiarować dziecku coś własnego, twórczego, by wspomagać proces jego rozwoju i budować jego dobrostan.

W czasach nowoczesnych technologii bajkoterapia jest dzieciom szczególnie potrzebna, ponieważ środowisko, w którym funkcjonują, może przyczynić się do pogłębiania samotności zarówno samego dziecka, jak i jego rodziców czy opiekunów. Przy czym trend ten będzie narastał, ponieważ już za kilka lat – jak można oczekiwać – to roboty będą towarzyszyły dziecku w codzienności.

Warto także zwrócić uwagę, że wiele dzieci ogląda przerażające sceny na ekranach smartfonów, telewizorów... Zdarza się, że nie rozumieją przedstawionych sytuacji, nie mają do nich dystansu i reagują bardzo emocjonalnie. Niektóre sceny mogą w ich umysłach zalegać, przyczyniając się do występowania lęków. Poza tym w dzisiejszych czasach dzieci wcześnie wchodzą w szersze środowisko społeczne (na przykład uczęszczając do przedszkola), doświadczają tam wielu nowych i trudnych emocjonalnie sytuacji, tym bardziej że pozostają w separacji od najbliższych, co często budzi w nich silny stres. To tylko niektóre czynniki wywołujące u dzieci napięcie, które może zaburzać ich rozwój psychiczny, a także, jak dowodzą

liczne badania, negatywnie wpływać na stan somatyczny⁶. Tak więc koniecznie powinniśmy zadbać o prawidłowy rozwój psychiczny dzieci. Poza tym – jak też wskazuje wiele badań psychologicznych i pedagogicznych – nie należy unikać sytuacji stresujących. Wręcz przeciwnie – należy uczyć dzieci pokonywania ich poprzez rozwiązywanie problemów. Takie działania sprzyjają kształtowaniu się poczucia sprawczości, pewności siebie i w rezultacie budują odporność emocjonalną.

Czy te argumenty są wystarczające, by przekonać Państwa do układania bajek terapeutycznych? Mam nadzieję, że tak. Jak już wspomniałam, ich wymyślanie i czytanie sprawi, że skorzystają na tym nie tylko dzieci, ale również ich opiekunowie, nauczyciele, pedagodzy czy psycholodzy. Wspólnie pokonamy chorobę naszych czasów, jaką jest samotność, jeśli nawiążemy więź emocjonalną, nauczymy się być razem. Jednocześnie wszyscy wymienieni „układacze” bajek terapeutycznych będą mieli ogromną satysfakcję z niesienia pomocy swoim podopiecznym.

Mam nadzieję, że zachęciłam Państwa do dalszego zagłębiania się w tę problematykę.

Zastanówmy się zatem, **czym charakteryzują się bajki terapeutyczne. Jaka jest ich rola w profilaktyce, a jaka w terapii?**