

# Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

<https://www.cen.bydgoszcz.pl/cen/publikacje/bajki-terapeutyczne/17651,Bajki-terapeutyczne-One-maja-moc.html>  
11.12.2024, 13:16

## Bajki terapeutyczne. One mają moc!

Bajki, metafory terapeutyczne służą i dzieciom i dorosłym w lepszym radzeniu sobie ze stresem, w trudnych sytuacjach, w podejmowaniu nowych wyzwań. Zawierają elementy kompensujące bezpieczeństwo, miłość czy uznanie. Pomagają znosić lęki i wynikające z nich cierpienie. Tym się różnią od zwykłych, że mają na celu dawanie wsparcia, uczą dostrzegania rzeczy dobrych, pozytywnych (choć niewielkich, mało zauważalnych).

Jaką mają moc? Możesz wypróbować. Zamieszczamy bowiem do wykorzystania trzy bajki terapeutyczne opracowane przez dr Violetę Ambroziak-Krzysztofowicz, psychiatrę, psychoterapeutę, superwizora, która ciepłym, kojącym głosem snuje swoje przypowieści.

Zanim zaczniesz słuchać nagrania zadbaj o swoją przestrzeń. Wycisz różne dźwięki wokół, znajdź zaciszne, przyjazne miejsce, przyjmij wygodną pozycję: połóż się, usiądź wygodnie albo idź na spacer w wyjątkowo piękne miejsce, wyjątkowo wolnym krokiem.... I dopiero teraz wybierz którąś z nich: bajkę o emocjach, o wewnętrznym krytyku czy też bajkę o sytuacjach, na które nie mamy wpływu.

Opowieść o lęku i jego leczeniu

Bajka o emocjach - wskazuje drogę do lepszego rozumienia swoich reakcji i pomaga w wychodzeniu z bezradności, bezsilności.

Bajka o wewnętrznym krytyku - pomoże się zatrzymać i nabrać sił do wprowadzenia zmian w swoim życiu i oddychać pełną lub pełniejszą pierśią.

Bajka o białym koniu - uczy odnajdywania się w sytuacjach trudnych, na które nie mamy wpływu, a które zawsze jeszcze mogą odmienić się na lepsze.