

Povești Terapeutice

O punte magică pentru copiii cu Cerințe Educaționale Speciale (CES)



Prof. itinerant și de sprijin Costea Camelia

Ce sunt poveștile terapeutice?

Definiție și scop:



Sunt instrumente psihologice, fiind create special pentru a facilita vindecarea și înțelegerea.



Folosesc metafore și simboluri pentru a aborda provocări emoționale, cognitive sau comportamentale într-un mod indirect.



Scopul lor este de a oferi confort, validare emoțională și noi perspective asupra problemelor cu care se confruntă copilul.



Creează un spațiu sigur pentru discuție, permițând copilului să exploreze emoții dificile fără a se simți criticat sau etichetat.

De Ce Sunt Speciale Pentru Copiii cu CES?



Adaptarea mesajului terapeutic la nevoi
unice

Adaptarea la Nevoi Speciale

- Copiii cu CES (autism, ADHD, dificultăți de învățare) procesează adesea informațiile și emoțiile în mod diferit.
- Poveștile oferă o structură predictibilă și un mediu sigur, reducând anxietatea senzorială sau de performanță.
- Abordează teme comune întâlnite la copiii cu CES: anxietate socială, gestionarea furiei, frica de eșec, dificultăți de comunicare.
- Stimulează atât comunicarea verbală, cât și cea non-verbală, și ajută la eliminarea barierelor și a etichetării.



Beneficii Cheie

3

Arii Principale de Impact

Planuri Esențiale

Poveștile terapeutice sunt concepute pentru a acționa simultan pe trei planuri fundamentale ale dezvoltării copilului: Emoțional, Cognitiv și Comportamental. Această abordare holistică ajută la crearea unei schimbări reale și de durată.

Impactul Terapeutic în 3 Arii



Impact Emoțional

Reducerea anxietății, validarea emoțiilor (frica, furia, tristețea) și creșterea semnificativă a stimei de sine.



Impact Cognitiv

Dezvoltarea limbajului și a vocabularului emoțional.
Îmbunătățirea atenției și a înțelegerii relației cauză-efect.



Impact Comportamental

Modelarea de noi comportamente pozitive. Dezvoltarea abilităților sociale și de rezolvare a problemelor.

Puterea Metaforei

Vehiculul Terapiei

Metafora este "vehiculul" magic al poveștii.

Ex.: Un "dragon furios" poate reprezenta mai ușor furia internă a copilului, iar o "carapace grea" poate simboliza timiditatea.

Aceasta îi permite copilului să exploreze emoții dificile de la o distanță sigură, fără a se simți judecat, expus direct sau copleșit.



🐉 Ariciul Gri (sau "Grijuliciul")

•**Metafora:** Anxietatea este un mic Arici Gri, numit Grijuliciul. El nu este rău, dar este foarte fricos și crede că totul este periculos. Când simte un pericol, el se strânge, iar spinii lui (gândurile de îngrijorare: "Ce se întâmplă dacă...?", "Nu voi reuși...") te înțepă în burtică.

•**Intervenția Terapeutică:** Personajul învață să-i spună Ariciului:

•**"Mulțumesc că mă avertizezi, Grijuliciule, dar sunt în siguranță."**

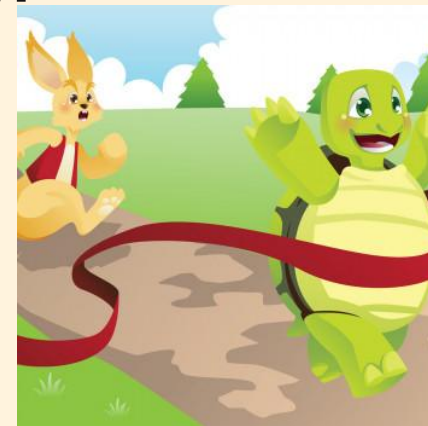
De ce funcționează poveștile terapeutice?



Cel mai puternic efect al poveștilor reprezintă **posibilitatea copilului de a se identifica cu un personaj care trăiește o frică similară**. Când copilul vede că personajul principal are aceleași temeri ca și el, se simte validat și înțeles, deoarece:

- Copilul înțelege că **nu este singur** în fricile sale.
- Observă că și alții au **aceleași emoții** și le depășesc.
- Învăță prin **exemplu indirect**, fără să simtă presiune.
- Pot analiza situațiile dificile **fără presiunea confruntării directe**.
- Promovează ideea de **unicitate** și arată că "a fi diferit" nu înseamnă "a fi insuficient".

Cum să folosim poveștile terapeutice în mod eficient?



1. Crearea unui moment special pentru lectură

- Alegeți un loc liniștit, confortabil, unde copilul se simte în siguranță.
- Folosiți o voce calmă și adaptați tonul pentru a crea suspans sau relaxare.

2. Implicarea copilului în poveste

- Pune întrebări precum: „Cum crezi că se simte personajul acum?”
- Încurajează copilul să ghicească ce urmează sau să propună soluții pentru erou.

3. Repetiția pentru consolidarea mesajului

- Copiii învață prin repetiție, deci este benefic să citești aceeași poveste de mai multe ori.
- După câteva lecturi, întreabă copilul **cum ar putea aplica în viața reală ceea ce a învățat din poveste.**

4. Crearea propriilor povești împreună cu copilul

- Oferă-i libertatea de a inventa un final alternativ.

POVEȘTI TERAPEUTICE PENTRU COPII CARE ÎI AJUTĂ ÎN GESTIONAREA FURIEI

"Sunt mai puternic decât furia" (*I Am Stronger Than Anger*) de Elizabeth Cole

1. Mesajul de Bază (Autocontrolul)

Această idee este repetată pentru a întări faptul că copilul are puterea de a alege:

"Sunt mai puternic decât furia. Furia nu mă controlează pe mine; eu controlez furia."

2. Recunoașterea Furiei

"Simt furia. O simt în mâinile mele, în pieptul meu. Este o emoție mare, dar este doar un sentiment."

3. Metoda de Acțiune Rapidă (Etapele de Calm)

"Mă opresc! (Stop!) Mă calmez! (Breathe!) Mă gândesc! (Think!)"

"Trei respirații profunde. Unul. Doi. Trei. Acestea mă ajută să mă întorc la mine însumi."

4. Transformarea Furiei în Acțiune Pozitivă

"Pot alege să folosesc cuvinte. Pot alege să cer o pauză. Pot alege să desenez furia."

5. Mesajul de Acceptare

"Este în regulă să fii furios. Nu este în regulă să rănești pe cineva sau să strici lucruri."

Aceste fraze sunt menite să devină **instrumente verbale** pe care copilul le poate folosi pentru a se distanța emoțional de impulsul de a reacționa imediat.

Exemple de Teme și Povești

Provocare (CES)	Temă Terapeutică	Exemplu de Personaj / Metaforă
Anxietate / Frică de nou	Curajul de a încerca	Un arici timid care își părăsește vizuina
Dificultăți Sociale	Prietenia și empatia	Un robot care învață să înțeleagă emoțiile
Impulsivitate (ADHD)	Răbdarea și auto-controlul	O mașinuță de curse care învață să frâneze
Rigiditate (Autism)	Flexibilitatea și adaptarea	Un copac mândru care învață să se îndoie în vânt
Comunicare	Lipsă de comunicare și relaționare	Dă-mi mana ta/ Cum a învățat Arin să ceară ajutor

***Vă mulțumesc
pentru atenție!***

Bibliografie

-Burns, George W. 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie. București: Editura Trei, 2011.

-Filipoi, Sempronia. Basme terapeutice pentru copii, adolescenți și părinți. Cluj-Napoca: Editura ASCR, 2012.

-<https://www.piticool.com/povesti-terapeutice-pentru-copii/>

-<https://www.youtube.com/watch?v=6XINSdVSo9g&list=PLE7eI2P4Td8MjY0CNTAnQLDknID-VDepW&index=1>



-https://st3.depositphotos.com/1526816/12931/v/950/depositphotos_129319716-stock-illustration-children-reading-books-together.jpg



https://www.google.com/search?q=imagini+cu+dragoni&oq=&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgAEEUYOxjCAzIJCAAQRRg7GMI DMgkIARBFGDsYwgMyCQgCEEUYOxjCAzIJCAMQRRg7GMIDMgkIBBBFGDsYwgMyCQgFEEUYOxjCAzIJCAYQRRg7GM IDMgkIBxBFGDsYwgPSAQkxMDgyajBqMTWoAgiwAgHxBdGjaL-G3IPC8QXR02i_hyDwg&sourceid=chrome&ie=UTF-8#vhid=vgUuS4Up1hLCdM&vssid=_KqoyabnELd2H9u8P6pjbmAl_71

<https://www.youtube.com/watch?v=sFIFDMGyBXY>

<https://www.youtube.com/watch?v=LlxtsK2NjH8>

<https://wowlab.ro/povesti-terapeutice-pentru-copii/>