

JAK OBNIŻYĆ NAPIĘCIE EMOCJONALNE U DZIECI? CZ.1

Kolejny dzień w domu: ograniczona przestrzeń, brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, swobodnej zabawy na świeżym powietrzu, konieczność zorganizowania sobie czasu w nowy sposób, podenerwowanie dorosłych, niepokój o zdrowie i życie swoje i bliskich, niepokojące informacje dobiegające z mediów, to wszystko może powodować wzrost napięcia emocjonalnego u dzieci. Jednym z narzędzi, które możemy wykorzystać, aby wspierać je w radzeniu sobie ze stresem i niepokojem są bajki relaksacyjne. Bajki relaksacyjne odwołują się do wyobraźni oraz do doświadczeń zmysłowych. Uruchamiają sfery: wzrokową (widzisz), słuchową (słyszysz) i czuciową (czujesz); związane są z przyjemnymi, bezpiecznymi miejscami i aktywnościami.

Bajki relaksacyjne, aby wprowadzić dziecko w stan odprężenia, uspokojenia, powinny być czytane powoli, spokojnym, ścisłym głosem. Czytanie dziecku tego rodzaju tekstów może być dobrym sposobem na odprężenie i relaksację również dla samych rodziców. Możemy też poprosić starsze dziecko o przeczytanie bajki swojemu młodszemu bratu, czy siostrze.

Najlepszą porą na czytanie bajek relaksacyjnych wydaje się być wieczór, kiedy szykujemy się do snu i ten sposób wyciszenia może również poprawić jakość snu naszego dziecka, niezależnie od jego wieku. Nie musimy jednak ograniczać się tylko do wieczornego relaksu. Jeżeli mamy taką możliwość możemy z bajką relaksacyjną zacząć dzień lub uczynić z niej poobiedni, czy popołudniowy rytuał.

BAJKA RELAKSACYJNA DLA DZIECI:

Bajka na dobranoc/autorka *Celina Zubrycka/bajka pochodzi ze strony miastodzieci.pl*

Słońce zachodziło nad łąką. Ciepłe promienie słoneczne leciutko dotykały brzegów zielonych i złotych liści. Czasem udawało się im uchylić ich brzegi, które szeleściły cichutko. Mrok otulał świat. W powietrzu czuć było spokój i jakąś dziwną senność. Przychodził wieczór i aż chciało się spać. Zachód słońca jak zwykle przypominał roślinom, ptakom i motyloom, że kończy się dzień. Już czas chować się do ciepłej norki i przykryć kołderką, usiąść w mięciutkim gniazdku.

Na cieniutkim jak aksamit płatku pachnącej róży usiadł motylek. Zaraz złoży skrzydełka i zamknie oczy. Patrzył teraz na nie – zmęczony. Koła i półkola falowały wśród różnych barw. Jedne zachodziły na drugie, potem zmieniały się w spirale – szersze od góry i zwężające się ku dołowi. Kolorowe wstęgi na lekko falujących skrzydłach za chwilę znowu tworzyły koła i półkola. Kręciły się i obracały czerwieni i turkus albo pomarańcz i błękit. Ciężkie powieki motyla opadały. Skrzydła zamykały się. Czułki pochylały się jak dzwoneczki.

Duże koło, małe koło, i w lewo, i w prawo, i w bok. Mały ptaszek wracał do gniazdka. Jeszcze jedno koło w dół i w górę. Zaraz ukotysze się do snu. Złoży dzióbek, wtuli go w mięciutkie piórka, zamknie oczka. Żółte i czerwone promienie słońca gładziły zmęczone skrzydełka, które układały się do snu. Szaro-białe, blade-żółte piórka falowały.

Trawy kotysały do snu zmęczone owady. Pora spać, pora spać. Ciepła ziemia, miły piasek, łodyżki roślin jak brzegi łózka. Wiatr pochyla liście. Szaro-bure, błękitno-zielone rośliny uginały głowy.

Mrówki dreptały na palcach. Czas spać. Koniec pracy. Ciężkie pakunki stanęły w mrowisku. Trzeba odpocząć.

Ruch stawał się coraz wolniejszy i wolniejszy. Zachodzi słońce, leniwe promienie opadają na ziemię. Czerwień i złoto zachodu chowają się między trawy i kwiaty. Rozpływają się w zieleni i granacie. Miętko i ciepło coś kotysze się do snu. Szumi, szeleści, zaraz noc. Zamykają się oczy pod ciężkimi powiekami. Ciepło, cicho, miło, miętko. Czas spać, już czas.

BAJKA RELAKSACYJNA DLA MŁODZIEŻY:

Kryształowa góra/autor: A. Erkert/bajka pochodzi ze strony/www.pedagogika-specjalna.edu.pl

Wejdź na swoją ścieżkę i powędruj aż do Drzewa Kłopotów. Czy masz dziś jakieś nieprzyjemne sprawy, które chciałbyś na nim zawiesić?... A teraz idź do ogrodu. Kiedy miniesz furtkę, ujrzysz żwirową dróżkę, skręcającą w bok. Idąc nią, zobaczysz, jak wijąc się, prowadzi między cudownymi kwiatami, krzakami i bujnymi zaroślami... Wkrótce dotrzesz do płotu, a wtedy zobaczysz za nim wspaniałą górę, mieniącą się wszystkimi kolorami, jakby była z kryształu. Podchodząc bliżej, widzisz, że w górze są już wykute stopnie, postanawiasz więc wspiąć się na szczyt. Wchodząc na pierwszy stopień, stwierdzasz, że u podnóża góry wszystko jest czerwone. Z jednej strony kwitną karmazynowe kwiaty, z drugiej gałęzie drzewek uginają się pod dorodnymi czereśniami. Kwiaty rozsiewają wokół siebie egzotyczny zapach, a kiedy zrywasz jedną czereśnię i wkładasz do ust... aaach, cóż za cudowny smak!... Robisz kilka następnych kroków po stopniach Kryształowej Góry i widzisz, że teraz otacza cię barwa pomarańczowa... Można by pomyśleć, że znalazłeś się w gaju pomarańczowym, tyle jest dookoła drzewek, których gałęzie chylą się ku ziemi pod ciężarem owoców. Może masz ochotę poczęstować się pomarańczą, posmakować jej żywego soku... nie krępuj się... Kilka kolejnych stopni wprowadza cię w warstwę jaskrawożółtą. Wszędzie pełno jest żółtych kwiatów... wysokich, niskich, dużych, małych... Z boku widać niewielki strumyk, więc postanawiasz przysiąść na chwilę i ochłodzić się... Nabierasz w dłonie wody w cieniu drzewka cytrynowego, a jego rześki zapach odświeża cię jeszcze bardziej... Kilka schodków wyżej zaczyna się kraina bujnej zieleni. Zupełnie jakbyś się znalazł w lesie podzwrotnikowym, w którym fruwa mnóstwo różnobarwnych ptaków, a pomiędzy drzew pozdrawiają cię wszystkie ulubione zwierzęta... Kiedy zrobisz jeszcze kilka kroków w górę, otoczy cię błękit; jeszcze nigdy dotąd nie widziałeś błękitu tak czystego i pięknego... Po jednej stronie góry chlupoczą fale morza, a między nimi wesoło dokazują delfiny. Zanurzasz się w morskiej wodzie, pływasz i bawisz się z delfinami... Kiedy wracasz na stopnie Kryształowej Góry, wchodzisz po nich w krainę fioletu... Masz wrażenie, że stąpasz po wielkim ametyście, w którym rozszczepia się światło, a wszystko dookoła mieni się i skrzy!... A kiedy wreszcie staniesz na samym szczycie, otoczy cię... jaskrawa biel. To tutaj mieszkają wszystkie twoje najtajniejsze marzenia i najskrytsze sny, tutaj chronią się wszystkie ukochane przez ciebie rzeczy: aniołowie, wróżki, chmury i promyki słoneczne... Wszystko, czego zdarzyło ci się zapragnąć, jest przed tobą, skąpane w roziskrzanej bieli... Rozkoszuj się teraz przez chwilę swoją Kryształową Górą... Czas już wracać, ale najpierw podziękuj jej za to, że jest tutaj i zawsze chętnie czeka na twoje odwiedziny... Przy furtce trzeba też podziękować ogrodowi za to, że jest, że czeka...

