

Moje bezpieczne miejsce- bajka relaksacyjna

O tym, że bajkoterapia jest ciekawą i przynoszącą widoczne korzyści formą pracy z dziećmi. Proponujemy bajkę relaksacyjną, posługującą się wizualizacją w celu odprężenia i uspokojenia.

Czytając ją dziecku warto zrobić to powoli, zwracając uwagę na intonację. Poproś dziecko, by usiadło wygodnie, odetchnęło głęboko, wczuwało się w treść czytanego opowiadania, starając się nie myśleć o niczym innym.

„Bezpieczne miejsce (imię dziecka)”

..... (imię dziecka) był bardzo zmęczony po pracowitym dniu przy lekcjach. Gdy skończył swoje zadania i karty pracy podniósł się ospale z krzesła i przeciągnął. Zamyślił się na moment....

Nagle wyobraził sobie małą, krętą ścieżkę prowadzącą przez las. Usłyszał cichutki szum drzew. Niewiele myśląc skręcił i już po chwili spokojnego marszu dotarł na piękną polankę. „Tu sobie odpoczne” powiedział cicho, choć w okolo nie było nikogo, do kogo te słowa mogłyby dotrzeć. Rzucił ciężki plecak z książkami i od razu poczuł się lepiej. Jeszcze raz rozejrzał się po okolicy. Okolica była piękna: niskie krzewy, zielona trawa, kwiaty jak dywan układające się u jego stóp. Spojrzał na niebo. Było błękitne i tylko białe, pierzaste chmurki gdzieś układały się w przeróżne kształty. Usiadł na kamieniu przy strumieniu, nachylił się i napił z niego wody. Była dokładnie taka o jakiej w tej chwili marzył: zimna i orzeźwiająca. Wsluchując się w szum strumienia myślał o tym, jak przyjemne jest takie słodkie lenistwo. Zamknął oczy, odchylił delikatnie głowę do góry i poczuł promienie słońca na policzkach. Przyjemne ciepło otuliło najpierw jego głowę a potem całe ciało. Wiatr lekko muskał jego twarz. Gdy otworzył oczy zauważył coś, czego wcześniej nie dostrzegł – niewielki, piękny wodospad położony kilka metrów od miejsca w którym siedział. Ujrzał fale przybijające do brzegu, leciutko rozbijające się o kamienie. Podeszedł bliżej. Tysiące malutkich kropelek spadło na niego, delikatnie okrywając całe jego ciało. Poczuł się rześko. Czuł, jak z tą zimną wodą wstępuje w niego nowa energia.

Nagle w oddali usłyszał delikatny i cichy głos: „Pora wstawać(imię dziecka)”. Chłopiec wolno przebudził się. Rozejrzał się dookoła, ale nie potrafił dostrzec nikogo, do kogo głos mógłby należeć. „Jaki piękny miałem sen... Cudownie wypocząłem...” pomyślał (imię dziecka). Po czym spokojnie, bez pośpiechu, wrócił do swoich domowych zadań.

Źródło: <https://emocjedziecka.pl/>