***Szanowni Rodzice.***

 ***Drodzy Uczniowie.***

Poniżej zamieszczone są bajki relaksacyjne, głównie dla dzieci młodszych. Nie znaczy to jednak, że nie mogą skorzystać z nich również dzieci starsze.

Bajka relaksacyjna posługuje się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia. Akcja toczy się w miejscu dobrze znanym dziecku, spokojnym, przyjaznym i bezpiecznym. Wizualizacja w pracy z dziećmi rozwija wyobraźnię i powoduje wywołanie określonych stanów emocjonalnych. Przed opowiadaniem bajki osoba prowadząca, np. rodzic lub starsze rodzeństwo wprowadza dzieci w stan rozluźnienia mówiąc: teraz posłuchamy bajeczki, usiądźmy wygodnie, wsłuchajmy się w swój oddech. Osoba czytająca bajkę relaksacyjną sama musi być odprężona, powinna wyrównać oddech i rytmicznym , cichym głosem przekazywać tekst. Czytaniu bajki może towarzyszyć uspokajająca muzyka.

Zachętą do czytania tych bajek może być zapewnienie, że przy umiejętnym korzystaniu z zasobów własnej wyobraźni osiąga się wiarę w siebie, rozwija energię i wytrwałość oraz kieruje uwagę ku wielu twórczym przedsięwzięciom.

Życzę miłej lektury.

***Bajka relaksacyjna nr 1***

„Mały kotek samotnie wracał ze szkoły. Ciągnął łapkę za łapką wolno, jakby ospale. Był

smutny, nic go nie cieszyło, czuł się bardzo nieswojo. Niechętnie prychał na inne przechodzące

obok zwierzątka. Nagle nadleciał malutki motylek i nad samym nosem kotka zrobił okrążenia:

jedno, drugie, trzecie. Chyba mi się przygląda - pomyślał kotek i łapką próbował odgonić

motylka. Ale ten wcale nie odlatywał, tylko krążył, krążył i jak samolot kreślił znaki w

powietrzu. Kotek patrzył i patrzył jak zaczarowany, w piękny lot motyla. A ten wzbił się wyżej,

jakby chciał dolecieć do słońca, i nagle znikł mu z oczu za wysokim ogrodzeniem.

Zaciekawiony kotek zbliżył się do płotu, wdrapał się po deskach i znalazł się w ogrodzie.

Rozejrzał się dookoła. Było tam tak pięknie, rosły wysokie owocowe drzewa sięgające

koronami do nieba, a małe krzaczki, jakby przy nich przycupnięte, trzymały się ich jak maminej

spódnicy. Rosły też kolorowe kwiaty, które jak dywan pokrywały cały ogród. Kotek poczuł

zapach ziemi, kwiatów, krzewów i drzew. Pociągnął mocno noskiem i zapach jak fala jakby

ramionami, objął go. Kotek położył się na trawie i oddychał miarowo, równo i spokojnie.

Przetarł oczy, podłożył łapki pod głowę, wyciągnął całe ciałko, było mu bardzo wygodnie.

Leżał teraz i odpoczywał.

Poczuł senność. Słonko wysyłało swe promyczki na ziemię, by pogłaskały każdy kwiatek, każdy listek i każdą roślinkę. Kotek poczuł przyjemny dotyk ciepłych promieni.

Zamknął oczy.

A promyczki jeden po drugim głaskały go, przyjemnie ogrzewając. Po chwili pojawił się

delikatny wiaterek, który kołysał listki i gałęzie, jakby do snu. Pochylił się nad kotkiem i też

go kołysał, trzymając w swoich ramionach. Kotek poczuł, jak wiaterek przesuwając się teraz

po nim od głowy do łap, do pazurków samych, z wolna uwalnia go od smutków, i jeszcze raz

i jeszcze delikatnie przesuwając się od głowy w dół ciałka, zabiera z sobą całe niezadowolenie.

Kotek poczuł się tak dobrze, poczuł się spokojny, jakby obmyty ze wszystkich swoich dużych

i małych zmartwień. Otworzył wolno oczka i popatrzył na chmurki, które płynęły po niebie,

nie spiesząc się, leniwie, nie przeganiając się, zgodnie. Płynęły i płynęły, a wiatr wolno je

popychał.

Kotkowi było tak dobrze. Nagle jedna mała kropelka spadła mu na nos. Co to? - zdziwił się.

Rozejrzał się dookoła i zobaczył, jak kwiatki wyciągają swoje małe główki do kropli deszczu,

zupełnie jak on pyszczek do miseczki z mlekiem. Usiadł na trawie. Przeciągnął się.

Kropelki deszczu wolno, lecz miarowo spadały na spragnione roślinki. Wraz z tym delikatnym

deszczem wróciła mu siła. Wstał, otrząsnął futerko, uśmiechnął się do siebie zadowolony. Pora

iść do domu - pomyślał. Ale dziwną przeżyłem przygodę w tym ogrodzie, gdzie przyprowadził

mnie motylek. Wrócę tu jeszcze - obiecał sobie - tu jest tak pięknie i spokojnie. Wyprężył się

do skoku i jednym zamachem przeskoczył płot. Radośnie machając ogonem, wracał do domu”.

***Bajka relaksacyjna nr 2.***

„Mama prowadziła małego wróbelka do szkoły. Szedł tam dzisiaj pierwszy raz.

Czego ja się będę uczył? - zastanawiał się. Wszystkiego, co przyda ci się w życiu –

odpowiedziała tajemniczo mama, ale on tylko pokręcił łebkiem, bo w dalszym ciągu nic nie

rozumiał. O, już jesteśmy - powiedziała mama, gdy stanęli pod wielkim dębem, naokoło

którego było już wiele mam ze swoimi pociechami. Panował gwar nie do opisania. Nagle

pojawiła się wielka pani Wróbel, nauczycielka w okularach na dziobie i powiedziała donośnym

głosem: Witam wszystkich nowych uczniów na pierwszej lekcji nauki fruwania! Zwracając się

do mam, dodała: Dzisiaj wasze pociechy już samodzielnie przylecą do domu, nie potrzebujecie

po nie przychodzić. A teraz proszę mnie zostawić z dziećmi, bo chcę rozpocząć lekcję.

Rozległo się ciche klap, klap, klap. To dźwięk, jaki wydają dzioby, gdy dotykają się

przy pożegnaniu. Po chwili mamy wróbelków odleciały. Nauczycielka podchodziła do każdego

z uczniów i pomagała mu się dostać na gałązkę dębu. Kiedy ostatni był już na drzewie,

pani powiedziała: - Proszę położyć się na brzuszku wygodnie, o tak, jak najwygodniej.

Rozkładamy szeroko skrzydełka, oddychamy wolno, spokojnie.

Przywieramy całym ciałem do drzewa. Czujemy zapach kory, miły powiew wiatru,

odpoczywamy. Oddychamy miarowo i spokojnie. Wyobraźcie sobie, małe wróbelki,

że powiew wiatru mógłby was unieść w powietrze tak, jak unosi liście. Czujecie się wspaniale.

Proszę lekko poruszać skrzydełkami, raz, dwa, wolniutko, a teraz troszkę szybciej, raz, dwa...

- Skrzydełka małego wróbelka jak skrzydła latawca lekko poruszały się. - Odpychamy się

nóżkami od gałązki i płyniemy w powietrzu, płyniemy razem.

Nasz wróbelek poczuł, że skrzydła same go unoszą. Obok niego, z boku i z tyłu i nad nim

fruwały inne wróbelki. Poruszał lekko skrzydłami i wzbijał się w górę, w błękit nieba. Czuł się

tak lekko i swobodnie, było mu tak przyjemnie! Popatrzył w dół, wznosił się nad zielonymi

koronami drzew. Dookoła rozciągał się piękny park. Nie spiesząc się, w ślad za nauczycielką

leciał w górę, do słońca. Ciepłe słoneczko wychyliło się zza chmurki i ciekawie spoglądało

na wróbelki.

Posłało promyczek, który ciepłym dotykiem przyjemnie go pogłaskał.

Wróbelek wznosił się w górę, wyżej i wyżej. Czuł się lekko i swobodnie. Teraz przelatywał

nad łączką, zatoczył koło, jedno, drugie i wolniutko sfruwał w dół. Był nad małym

strumyczkiem, przy brzegu którego wygrzewał się na słoneczku zajączek. Sfrunął jeszcze niżej,

nad samą taflę wody, zobaczył kolorowe rybki, jak wolno płynęły z nurtem, usłyszał, jak

kumkają żabki: kum, kum, rozmawiając między sobą. Poczuł zapach łąki, kwiatów.

Wciągał głęboko ten zapach w siebie. Sfrunął nad brzeg strumyka, usiadł na małym kamyczku,

nachylił się i napił wody. Była zimna i orzeźwiająca. Posłuchał szemrzącego strumyka.

Odpoczywał. Wiatr lekko muskał mu piórka. Postanowił zamoczyć łapki, wszedł do wody,

popryskał się nią troszeczkę, jak to wróbelki mają w zwyczaju. Otrząsnął się i tysiące kropelek

spadło na spragnione wody roślinki. Zrobił to raz i drugi, pokropił wszystkie kwiatki dookoła.

Poczuł się rześko, czuł, że wstępuje w niego razem z tą zimną wodą energia. Nagle usłyszał

głos nauczycielki: - Pora wracać! - Znowu rozpostarł skrzydła i z niezwykłą siłą wzniósł się

wysoko, wysoko. Wzbijał się szybko, wznosił się jak samolot i krążył w powietrzu pełen sił i

radości, że potrafi fruwać.

Tak skończyła się pierwsza lekcja fruwania w szkole dla wróbelków”