



Wędrowki
z
Melisą

Katarzyna Ryrych

Wędrowki
z
Melisą

Katarzyna Ryrych

Publikacja powstała w ramach programu edukacyjnego prowadzonego przez Fundację Zaczytani.org i Fundację Zróbmy Sobie Kraków.

Wspólnie wspieramy 3. i 4. Cel Zrównoważonego Rozwoju ONZ:



„Wędrówki z Melisą” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 4–6 lat, która ma za zadanie wesprzeć najmłodszych w nauce identyfikowania przeżywanych emocji oraz ich regulacji za pomocą technik relaksacyjnych. Dodatkowym celem tej książki jest promowanie Krakowa jako miasta przyjaznego dzieciom.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera również treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli, które ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak przeprowadzić prosty trening relaksacyjny, pozwalający dzieciom odprężyć się i wyciszyć.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:

autorka bajki **Katarzyna Ryrych**

ilustracje do bajki **Patrycja Bryszewska**

opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**

opracowanie części eksperckiej **Agnieszka Machnicka**

koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka**

redakcja **Monika Krzywoszyńska**

skład **Stanisław Tuchołka | panbook.pl**



zaczytani.org

Fundacja Zróbmy Sobie Kraków

Fundacja Zróbmy Sobie Kraków powstała z potrzeby społecznego angażowania się. Jej założycielem jest Bartosz Gibała, który wraz z zespołem aktywnie działa na rzecz lokalnych społeczności.

Współpraca członków Fundacji Zróbmy Sobie Kraków z Fundacją Zaczytani.org – m.in. przy powstawaniu niniejszej książeczki – wynika z wyznawanych przez nich wartości. Głęboko wierzą oni w czytelnictwo i chcą je aktywnie wspierać wśród najmłodszych. Pragną też kreować aktywną postawę mieszkanki i mieszkańców Krakowa, zgodną z zasadą: „Jeśli masz odwagę o czymś marzyć, miej odwagę to zrobić”. W tym celu inicjują działania na rzecz różnych grup społecznych: dzieci, dorosłych, seniorów, a także czworonożnych przyjaciół. Regularnie wspierają też projekty, które w istotny sposób zmieniają tkankę miejską Krakowa i okolic na lepszą.

Fundacja nie tylko spełnia marzenia podopiecznych i udziela wsparcia potrzebującym, lecz także trwale buduje społeczną odpowiedzialność mieszkańców Krakowa.

Fundacja Zaczytani.org

Fundacja tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji, czerpiąc z mocy literatury. Wykorzystuje narrację, biblioterapię i bajkoterapię, aby wspierać rozwój emocjonalny dzieci, wzmacniać ich odporność psychiczną oraz pomagać im lepiej rozumieć siebie i innych. Dostarcza skutecznych narzędzi edukacyjnych, które rozwijają najbardziej pożądane w przyszłości kompetencje miękkie, w tym społeczne, i pomagają budować dobrostan psychiczny.

Kraków to miasto niezmiernie bliskie Fundacji, jedno z tych, w których działa Zaczytana Akademia. Jej wolontariusze wykorzystują bajkoterapię w pracy z dziećmi. Aktualnie w Krakowie działa ponad 50 wolontariuszy, którzy z pomocą książek uszczęśliwiają najmłodszych w wielu placówkach pomocowych, m.in.:

- Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Żeromskiego;
- Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym;
- Szpitalu św. Ludwika;
- Krakowskim Specjalistycznym Szpitalu im. Jana Pawła II;
- Świetlicy TPD „Świetliki”;
- 6 filiach Biblioteki Kraków.

Kraków to również miasto opowieści. Legendy o postaciach zamieszkujących dawną stolicę Polski od lat pobudzają wyobraźnię małych i dużych Polaków. Niniejsza publikacja to już druga wydana przez Fundację bajka, której akcja rozgrywa się w Krakowie. Pragniemy, aby wszyscy czytelnicy wyruszający na „Wędrówki z Melisą” odkryli dziką stronę tego miasta i odetchnęli nieco od stresującej codzienności.

Znajdź spokój w codzienności – wstęp do publikacji edukacyjnej

Kiedy próbujemy nadążyć za zwariowanym tempem życia, często brakuje nam energii i padamy z wyczerpania. Z kolei gdy zwalniamy, towarzyszy nam poczucie winy. O ile łatwiej by nam było, gdybyśmy potrafili znaleźć spokój zawsze wtedy, kiedy go potrzebujemy! Ilu napięć, konfliktów, koszmarów sennych, problemów z żołądkiem, a nawet chorób udałooby się nam uniknąć, gdybyśmy od dziecka umieli się relaksować, choćby tylko przed snem!

W powszechnym rozumieniu relaksacja jest czymś, w czym powinniśmy być dobrzy „z natury”. Jednak większość z nas doskonale wie, że rada: „Zrelaksuj się” zwykle na niewiele się zdaje. Dzieje się tak, ponieważ relaksacja to umiejętność zakorzeniona w mózgu i układzie nerwowym, zależna od zmian neuroplastycznych powstałych w wyniku regularnych praktyk. Właśnie dlatego warto ją ćwiczyć, niezależnie od wieku.

Korzyści płynące ze stosowania technik relaksacyjnych są wielowymiarowe. Relaksacja pomaga przywrócić prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zwiększa zdolność do wysiłku psychofizycznego. Wpływa na rozwój emocjonalny, wspiera łagodzenie skutków stresu, zwiększa odporność psychiczną i pomaga wypracować zdrowe nawyki. Ułatwia zasypianie i likwiduje przemęczenie, uczy samoregulacji, wzmacnia koncentrację oraz przynosi korzyści w sferze fizycznej.

Relaksację warto potraktować jako inwestycję w zdrowie swoje i dzieci, wprowadzać ją do ich codziennej rutyny już od wieku przedszkolnego. Niniejsza publikacja to wyjątkowe narzędzie do relaksacji, skierowane zarówno do starszych, jak i młodszych dzieci.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o relaksacji i jej technikach, przeczytaj artykuł

„WDECH I WYDECH – JAK RELAKSACJA CHRONI ZDROWIE PSYCHICZNE TWOJEGO DZIECKA?”.

Agnieszka Machnicka
prezeska Fundacji Zacytani.org

Wędrówki z Melisą

BAJKA EDUKACYJNA _____ str. 6–23

BAJKOTERAPIA _____ str. 24–30

Bajkoterapia – co to jest?

Proces bajkoterapii

Bajkoterapia – pytania i odpowiedzi

SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII _____ str. 31–40

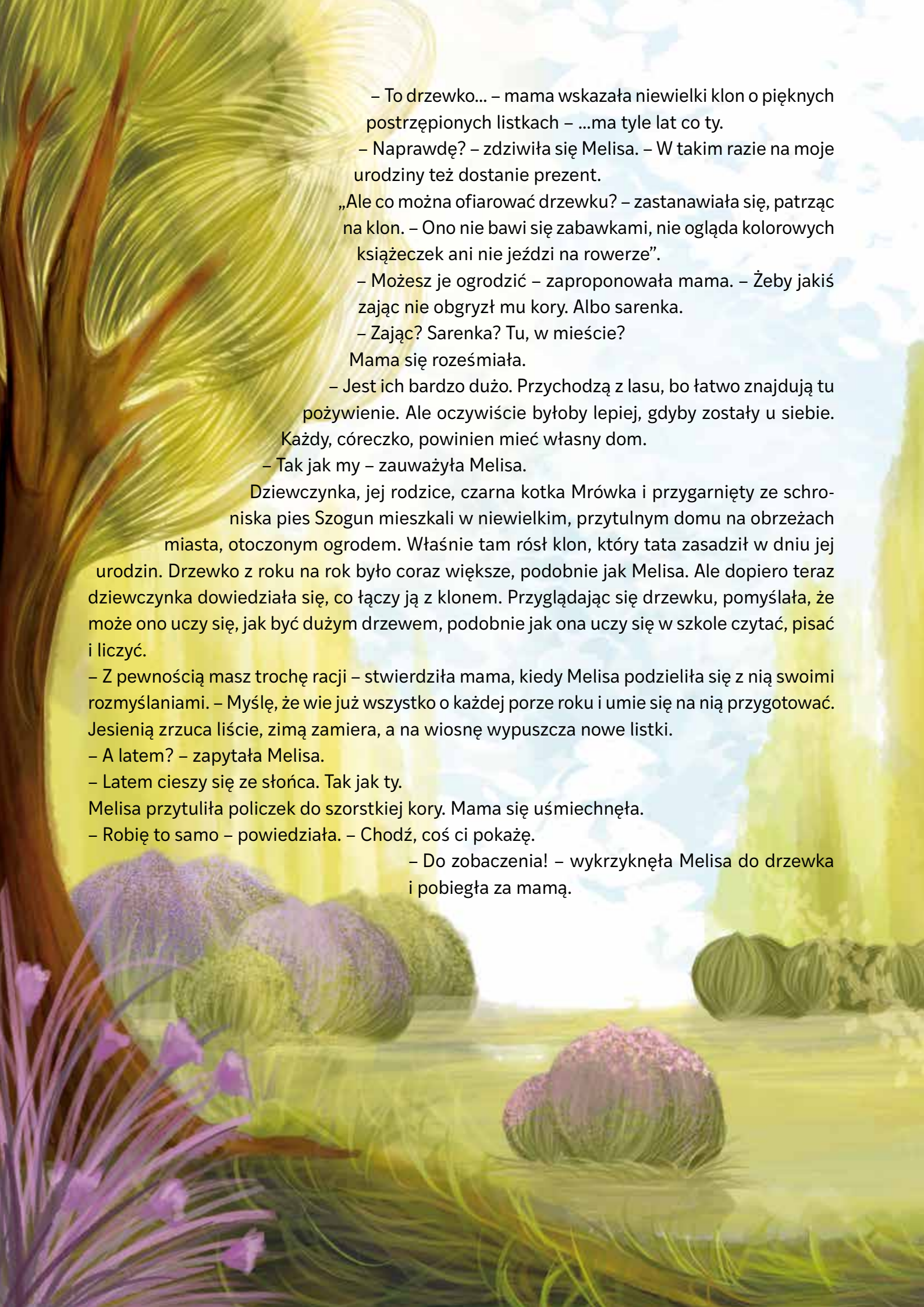
Scenariusz zajęć z relaksacją dla rodziców

Scenariusz zajęć z relaksacją dla nauczycieli

**WDECH I WYDECH – JAK RELAKSACJA CHRONI
ZDROWIE PSYCHICZNE TWOJEGO DZIECKA?** _____ str. 41–48



Pobierz bezpłatny audiobook
z bajką „Wędrówki z Melisą”.



– To drzewko... – mama wskazała niewielki klon o pięknych postrzępionych listkach – ...ma tyle lat co ty.

– Naprawdę? – zdziwiła się Melisa. – W takim razie na moje urodziny też dostanie prezent.

„Ale co można ofiarować drzewku? – zastanawiała się, patrząc na klon. – Ono nie bawi się zabawkami, nie ogląda kolorowych książeczek ani nie jeździ na rowerze”.

– Możesz je ogrodzić – zaproponowała mama. – Żeby jakiś zajęć nie obgryzł mu kory. Albo sarenka.

– Zajęć? Sarenka? Tu, w mieście?

Mama się roześmiała.

– Jest ich bardzo dużo. Przychodzą z lasu, bo łatwo znajdują tu pożywienie. Ale oczywiście byłoby lepiej, gdyby zostały u siebie. Każdy, córeczko, powinien mieć własny dom.

– Tak jak my – zauważyła Melisa.

Dziewczynka, jej rodzice, czarna kotka Mrówka i przygarnięty ze schroniska pies Szogun mieszkali w niewielkim, przytulnym domu na obrzeżach miasta, otoczonym ogrodem. Właśnie tam rósł klon, który tata zasadził w dniu jej urodzin. Drzewko z roku na rok było coraz większe, podobnie jak Melisa. Ale dopiero teraz dziewczynka dowiedziała się, co łączy ją z klonem. Przyglądając się drzewku, pomyślała, że może ono uczy się, jak być dużym drzewem, podobnie jak ona uczy się w szkole czytać, pisać i liczyć.

– Z pewnością masz trochę racji – stwierdziła mama, kiedy Melisa podzieliła się z nią swoimi rozmyślaniami. – Myślę, że wie już wszystko o każdej porze roku i umie się na nią przygotować. Jesienią zrzuca liście, zimą zamiera, a na wiosnę wypuszcza nowe listki.

– A latem? – zapytała Melisa.

– Latem cieszy się ze słońca. Tak jak ty.

Melisa przytuliła policzek do szorstkiej kory. Mama się uśmiechnęła.

– Robię to samo – powiedziała. – Chodź, coś ci pokażę.

– Do zobaczenia! – wykrzyknęła Melisa do drzewka i pobiegła za mamą.





W pokoju mamy pachniało kwiatami, których nazbierały razem na jednej z podmiejskich łąk. A na parapecie wygrzewała swoje czarne futro Mrówka.

Mama zdjęła z półki niewielkie pudełko i wyjęła z niego kilkanaście kolorowych kart. Były na nich drzewa, leśne zwierzęta, tajemnicze zielone gęstwiny i ścieżki prowadzące w nieznane.

– Co to jest? – spytała Melisa.

– To zadania, które możesz wykonać w parku albo lesie.

Melisa wzięła do ręki jedną z kart. Była na niej mrówka siedząca na liściu.

– Chcesz zobaczyć, jak to się robi?

– Tak! – Dziewczynka energicznie pokiwała głową.

– To musimy ubrać się w coś odpowiedniego na wędrowkę – oznajmiła mama. – I zadzwonimy do taty, żeby spotkał się z nami po pracy.

Po chwili były gotowe – w szortach i koszulkach. Mama włożyła do niewielkiego plecaka butelkę wody dla psa, torebkę domowych ciastek i sok jabłkowy.

– A skąd tata będzie wiedział, gdzie jesteśmy? – zapytała rozsądnie Melisa.

– Podam mu nasze współrzędne – odparła z uśmiechem mama.

– Do zobaczenia! – rzuciła Melisa do Mrówki, która w odpowiedzi poruszyła wąsikami.

Mama zamknęła drzwi od domu i furtkę. Ruszyły chodnikiem w stronę przystanku. Szogun grzecznie szedł na smyczy i pracowicie obwąchiwał trawę.

– Jedziemy do lasu! – krzyknęła Melisa.

– I tak, i nie. Prawdziwy las jest daleko stąd, ale...

– Ale? – Melisa zmarszczyła nosek.

– W naszym mieście jest dużo różnych miejsc, w których możesz poczuć się jak w lesie.

– A... zabrałaś swoje karty?

– Nie wszystkie. Tylko twoją i moją.

– Na mojej była mrówka – przypomniała dziewczynka. – A na twojej?

– Ptaszek.

– Czyli ja szukam mrówek, a ty ptaków, tak?

– I tak, i nie.

– Mamo, czemu mówisz zagadkami?

– Dowiesz się wszystkiego na miejscu.

„Czyli trzeba być cierpliwą – pomyślała Melisa. – Tak jak w bajce: do wszystkich przeciwności potrzeba cierpliwości”.

Autobus o tej porze był prawie pusty. Jechało nim kilka starszych osób, w tym pan z wędką i pani z wnuczkim.

Mama pilnowała Szoguna, a Melisa usiadła przy oknie i przykleiła nos do szyby. „Na wycieczkę, na wycieczkę, do lasu albo i nad rzeczkę” – mrucał silnik autobusu. Za oknem przesuwały się domy, ulice, osiedla, mniejsze i większe skrawki zieleni.

– O, jedziemy przez Wisłę! – zawołała Melisa.

Po rzece wolno sunęły statki spacerowe, a przy brzegach majestatycznie pływały łabędzie. „Nie należy ich karmić chlebem – przypomniała sobie Melisa. – Tak mówiła pani w szkole”.



A potem zobaczyła drzewa.

– To jest park Lotników – wyjaśniła jej mama. – Jeden z wielu parków w naszym mieście. Ale to właściwie jeszcze nie tutaj.

– A gdzie?

– Zobaczysz.

Autobus zatrzymał się w miejscu, które Melisa widziała po raz pierwszy. „Jakie to dziwne! – pomyślała. – Z jednej strony duże szare budynki, a z drugiej łąka”.



– Mówiłaś, że jedziemy do lasu – odezwała się, patrząc z wyrzutem na mamę. – Przecież mogłyśmy iść na Błonia.

– To jeszcze nie koniec naszej wyprawy – oznajmiła mama. – Ale zanim udamy się dalej, odpoczniemy tam.

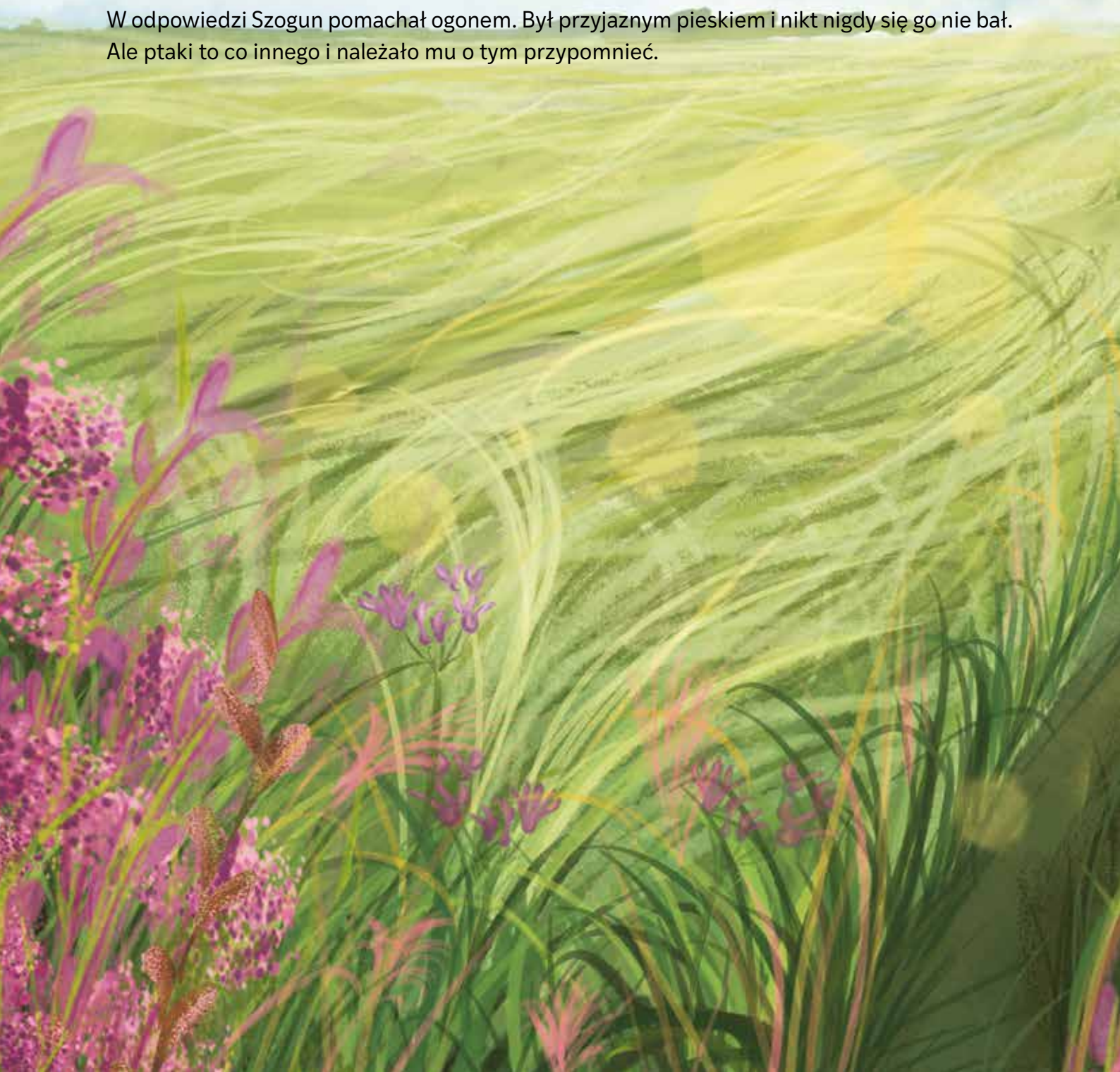
Ruchem głowy wskazała łąkę.

– To nie jest zwyczajne miejsce – ciągnęła. – Na dole znajduje się rezerwat ptaków. Widzisz ten znak? Nie wolno tu spuszczać psów ze smyczy, żeby nie straszyły mieszkańców rezerwatu.

Melisa przypomniała sobie kartę z wizerunkiem ptaka. To dlatego mama chce tam pójść. Takie ma zadanie.

– Pamiętaj – szepnęła do psiego ucha – żeby nikogo nie straszyć.

W odpowiedzi Szogun pomachał ogonem. Był przyjaznym pieskiem i nikt nigdy się go nie bał. Ale ptaki to co innego i należało mu o tym przypomnieć.



Trawa łaskotała Melisę w gołe łydki, a ścieżka była dziwnie miękka, zupełnie jakby się szło po materacu. Szogun co chwila wsadzał nos w roślinki i śmiesznie odskakiwał, zupełnie jakby wyczytywał tam jakieś nieprzyjemne informacje.

– To dlatego, że łąki są podmokłe – wyjaśniła mama. – To dawne koryto Wisły.

– Tędy płynęła rzeka? – zdziwiła się Melisa. Rosnące na środku łąki trzciny szumiały cicho, co brzmiało jak plusk fal. „Pewnie pamiętają, jak tu było dawno temu” – pomyślała dziewczynka. Słońce miło grzało jej ramiona, a wśród traw brzęczały jakieś owady. Łąka wydawała się żyć własnym spokojnym życiem i całkowicie lekceważyć obecność ludzi.

– Wśród trzciny jest ukryte jezioro. – Mama wskazała palcem zieloną kępę sztywnych liści, z których sterczały aksamitne brązowe pałki. – Wieczorami koncertują tam żaby.

– Posłuchamy ich? – zapytała Melisa.

– To się okaże. Ale zawsze możemy tu przyjechać jeszcze raz, tylko po to.



Z trawy zerwał się nieduży szary ptak i trzepocząc skrzydłami, poleciał przed siebie. Gdzieś w górze nad ich głowami rozległo się głośne kwakanie.

- To kaczki – stwierdziła mama. – Lecą nad Wisłę.
- To nie wystarczy im jezioro?
- Może tak jak my wybrały się na wycieczkę – zażartowała mama.

Melisa rozłożyła ręce i ruszyła przed siebie ścieżką biegnącą grzbietem trawiastego wału. „Jestem ptakiem – pomyślała. – Zaraz uniosę się w powietrze”.

Czuła, że jej ręce wyciągają się coraz dalej i dalej, robią się coraz dłuższe i płaskie, a ich powierzchnię pokrywają kolorowe aksamitne piórka. Wydawały się takie mięciutkie! Gdy rozłożyła palce, pióra wydłużyły się i złapały pierwsze podmuchy wiatru. Wyciągnęła szyję, rozluźniła ramiona, zatrzepotała potężnie skrzydłami i... wzbiła się do lotu.

Wiatr delikatnie myszkował w jej piórach. Unosiła się coraz wyżej i wyżej, a kiedy spojrzała w dół, zobaczyła zielen i niebo odbijające się w jezioru, i dwie osoby idące ścieżką. Wokół niej przemykały białe puchate chmurki, które muskały jej twarz delikatną mgiełką. „To para wodna – przypomniała sobie słowa taty – zamieniona w kropelki wody. Z oddali wygląda jak bita śmietana”. Uśmiechnęła się do siebie.

Była już tak wysoko, że słońce raziło ją trochę w oczy, przymknęła więc powieki i pozwoliła, aby promienie ogrzewały jej twarz. Skrzydła poniosły ją przed siebie.



Chwilami pozwalała się nieść wiatrowi i wtedy jej skrzydła odpoczywały. „Ach, jak przyjemnie!” – myślała rozmarzona. Rozluźniła mięśnie pleców i rąk i płynęła bezwładnie wśród przestworzy.

Nagle poczuła, że jej skrzydła stają się coraz cięższe i z coraz większym trudem unoszą jej rozluźnione ciało. Obniżyła lot.

Otworzyła oczy i spostrzegła, że podmuch wiatru zniósł ją nieco w stronę Wisły. Coś błysnęło w dole. To kładka, na której razem z mamą podziwiała kiedyś rzeźby przedstawiające akrobatów. Metalowe postaci wyginały się, zawieszane tak jak ona w powietrzu. Zatrzepotała skrzydłami i zawróciła.

„Pora lądować – pomyślała. – Trzeba tylko znaleźć odpowiednie miejsce”. Na szczęście łąka była naprawdę wielka. Melisa wyciągnęła nogi przed siebie, ugięła je lekko i...



– No i gdzie doleciałaś? – zapytała mama.

– To ty wiesz, że zamieniłam się w ptaka?

– Kiedy miałam tyle lat co ty, robiłam dokładnie to samo.

– Na tej łące?

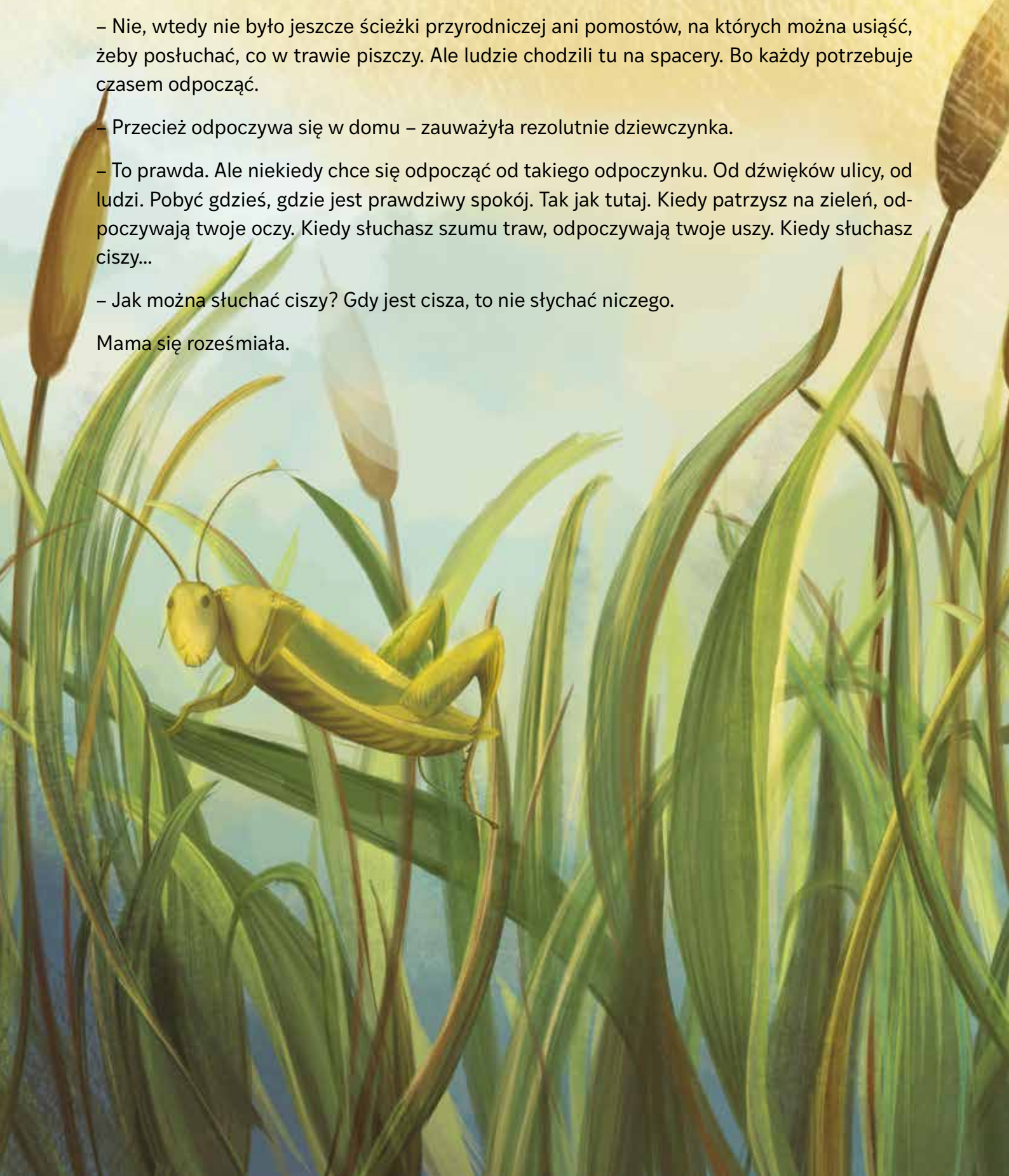
– Nie, wtedy nie było jeszcze ścieżki przyrodniczej ani pomostów, na których można usiąść, żeby posłuchać, co w trawie piszczy. Ale ludzie chodzili tu na spacer. Bo każdy potrzebuje czasem odpocząć.

– Przecież odpoczywa się w domu – zauważyła rezolutnie dziewczynka.

– To prawda. Ale niekiedy chce się odpocząć od takiego odpoczynku. Od dźwięków ulicy, od ludzi. Pobyć gdzieś, gdzie jest prawdziwy spokój. Tak jak tutaj. Kiedy patrzysz na zieleń, odpoczywają twoje oczy. Kiedy słuchasz szumu traw, odpoczywają twoje uszy. Kiedy słuchasz ciszy...

– Jak można słuchać ciszy? Gdy jest cisza, to nie słychać niczego.

Mama się roześmiała.



– To, co nazywasz ciszą – zanuciła – to trzciny, co się kołyszają. Jeśli tylko ktoś umie, usłyszy ciszę w tym szumie.

– Ty to wymyśliłaś! – wykrzyknęła Melisa. – Teraz ja! Cisza to jest spokój taki, kiedy słyszać tylko ptaki. Może być?

„Ułożę piosenkę o ciszy – postanowiła – i zaśpiewam ją tacie”. I zaczęła powtarzać słowa, żeby ich nie zapomnieć.

– Wyobraź sobie, że jesteś tą ciszą, którą wypełniają różne ledwie słyszalne dźwięki – powiedziała mama. – Poruszasz głową, a twoje włosy szeleszczą jak trawy... Każdy twój oddech jest jak delikatny powiew... Wiatr pachnie raz trawą, a raz tatarakiem... Czujesz ten zapach. Zieleń pachnie trawą, a błękit – jeziorem.

Melisa zamknęła oczy. „Kiedy poruszę palcami – pomyślała – to będzie jak odgłos, który wydaje konik polny, gdy pociera długimi zielonymi nogami o tułów”.

Nie miała pojęcia, że cisza składa się z tylu dźwięków i tak naprawdę wcale nie jest ciszą. Cisza to brak miejskiego zgiełku. To dźwięk kropli wody spływającej po długim, sztywnym liściu. To szelest łapek należących do kogoś, kogo trudno dostrzec. To brzęczenie pszczoł albo basowe buczenie trzmiela, który na chwilę utknął w różowym dzbanuszku z wierzbówką. Cisza to także miarowe bicie serca i spokojny oddech kogoś, kto nigdzie się nie spieszy.



– Meliso... – zaszumiąły trawy.

– Meliso... – zaszeleściło sitowie porastające brzeg jeziora.

– Meliso... – zabuczał przelatujący obok jej twarzy żuk. Gdy tylko wylądował na ścieżce, natychmiast ukrył skrzydła pod brązowozłotym pancerzem.

– Czy zauważyłaś, z ilu dźwięków składa się cisza? – zapytała mama. – Czy potrafisz o nich opowiedzieć? Czy lubisz, kiedy jest cicho?

Melisa otworzyła oczy.

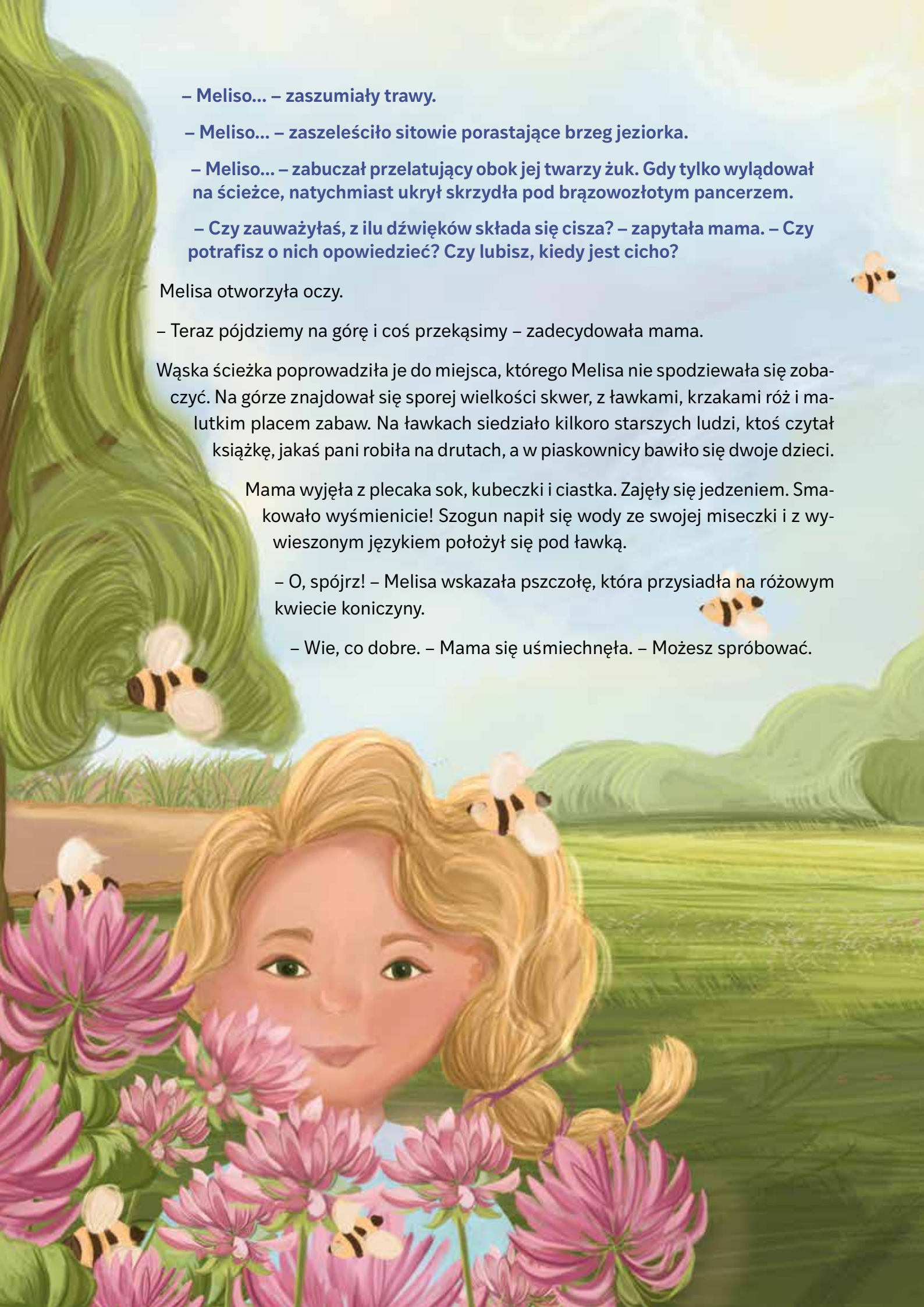
– Teraz pójdziemy na górę i coś przekąsimy – zdecydowała mama.

Wąska ścieżka poprowadziła je do miejsca, którego Melisa nie spodziewała się zobaczyć. Na górze znajdował się sporej wielkości skwer, z ławkami, krzakami róż i małym placem zabaw. Na ławkach siedzieli kilkoro starszych ludzi, ktoś czytał książkę, jakaś pani robiła na drutach, a w piaskownicy bawiło się dwoje dzieci.

Mama wyjęła z plecaka sok, kubeczki i ciastka. Zajęły się jedzeniem. Smakowało wyśmienicie! Szogun napił się wody ze swojej miseczki i z wywieszonym językiem położył się pod ławką.

– O, spójrz! – Melisa wskazała pszczołę, która przysiadła na różowym kwiecie koniczyzny.

– Wie, co dobre. – Mama się uśmiechnęła. – Możesz spróbować.



Zerwała dużą różową główkę i wyrwała z niej jeden dzbanuszek.

– Włóż go do buzi... o, tak. I possij.

„Jestem pszczołą”, pomyślała Melisa. Nektar ukryty w dzbanuszku był słodki, ale...

– Szkoda, że tak mało – powiedziała.

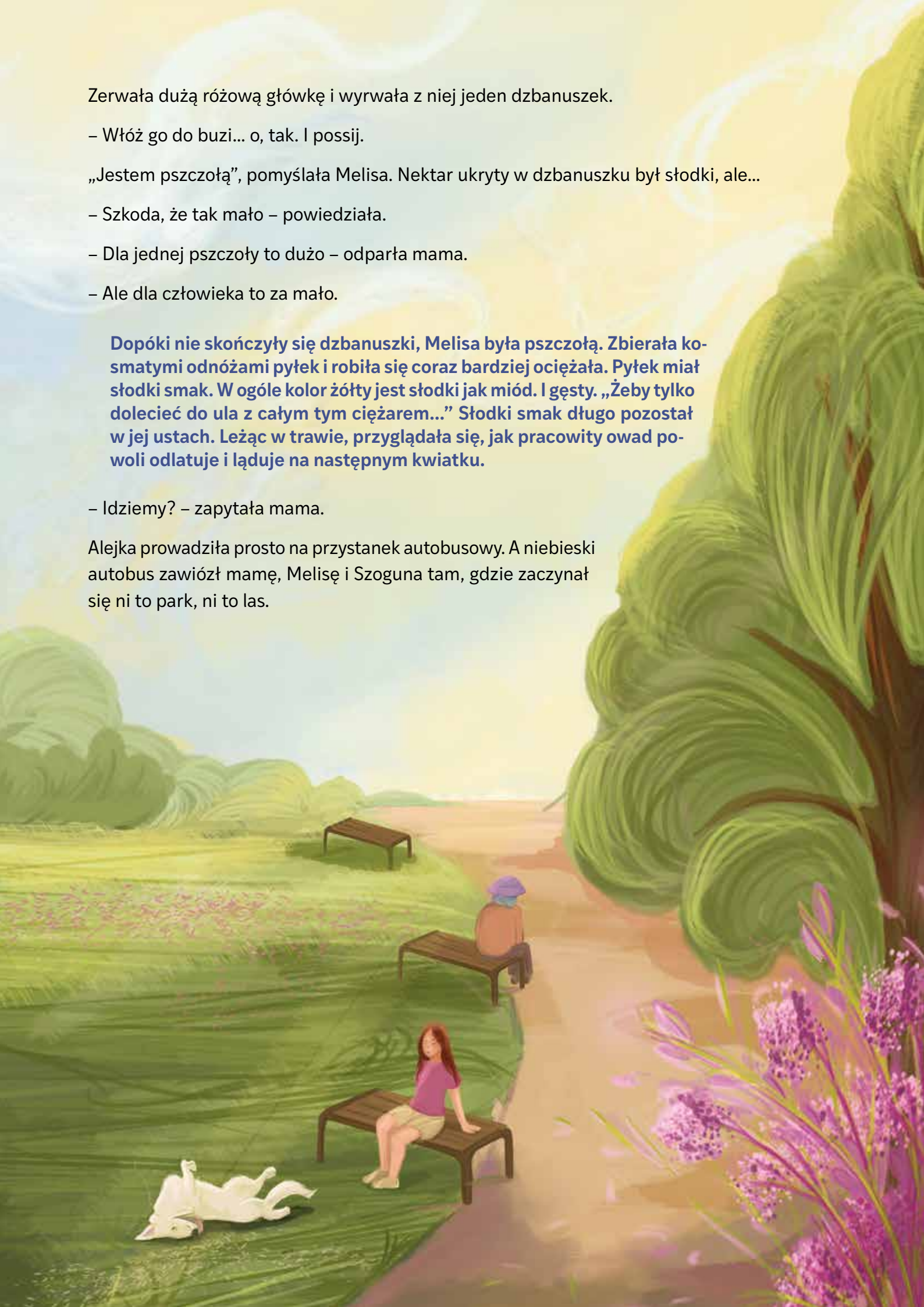
– Dla jednej pszczoły to dużo – odparła mama.

– Ale dla człowieka to za mało.

Dopóki nie skończyły się dzbanuszki, Melisa była pszczołą. Zbierała kosmatymi odnóżami pyłek i robiła się coraz bardziej ociężała. Pyłek miał słodki smak. W ogóle kolor żółty jest słodki jak miód. I gęsty. „Żeby tylko dolecieć do ula z całym tym ciężarem...” Słodki smak długo pozostał w jej ustach. Leżąc w trawie, przyglądała się, jak pracowity owad powoli odlatuje i ląduje na następnym kwiatku.

– Idziemy? – zapytała mama.

Alejka prowadziła prosto na przystanek autobusowy. A niebieski autobus zawiózł mamę, Melisę i Szoguna tam, gdzie zaczynał się ni to park, ni to las.



– To jest prawie jak las – oceniła Melisa. – Tylko że w lesie nie ma ławek.

– Ławki są potrzebne ludziom, którzy lubią odpocząć w czasie spaceru – wyjaśniła mama. – A poza tym to jest prawdziwy las.

Miała rację. Melisa usłyszała śpiew ptaków.

– Fiu, fiu, fiu, tiu, tiu, tiu. Gdzie ty jesteś? Jestem tu – nawoływały. – Jestem tu. Tutaj gniazdo mam. A ty gdzie? Tutaj czy tam?

– Skrzek, skrzek, skrzek, słyszę coś! W lesie pojawił się jakiś gość!

– To sójka – poinformowała Melisę mama. – Zawsze ostrzega, że ktoś wchodzi do lasu.

„To mama już ma swoje ptaki – pomyślała dziewczynka i kucnęła na ścieżce, po której, ciągnąc sosnową igłę, wędrowała mrówka. – O, jak na mojej karcie!” Igła była bardzo duża i dziewczynce zrobiło się żal owada. Już wyciągała rękę, aby mu pomóc, gdy mama ją powstrzymała.

– Ona wykonuje swoje zadanie – szepnęła. – Mrówki budują mrowisko, o, tam.

Melisa spojrzała we wskazanym kierunku. Faktycznie – wśród mchu pokrywającego ziemię wznosił się niewielki kopczyk.

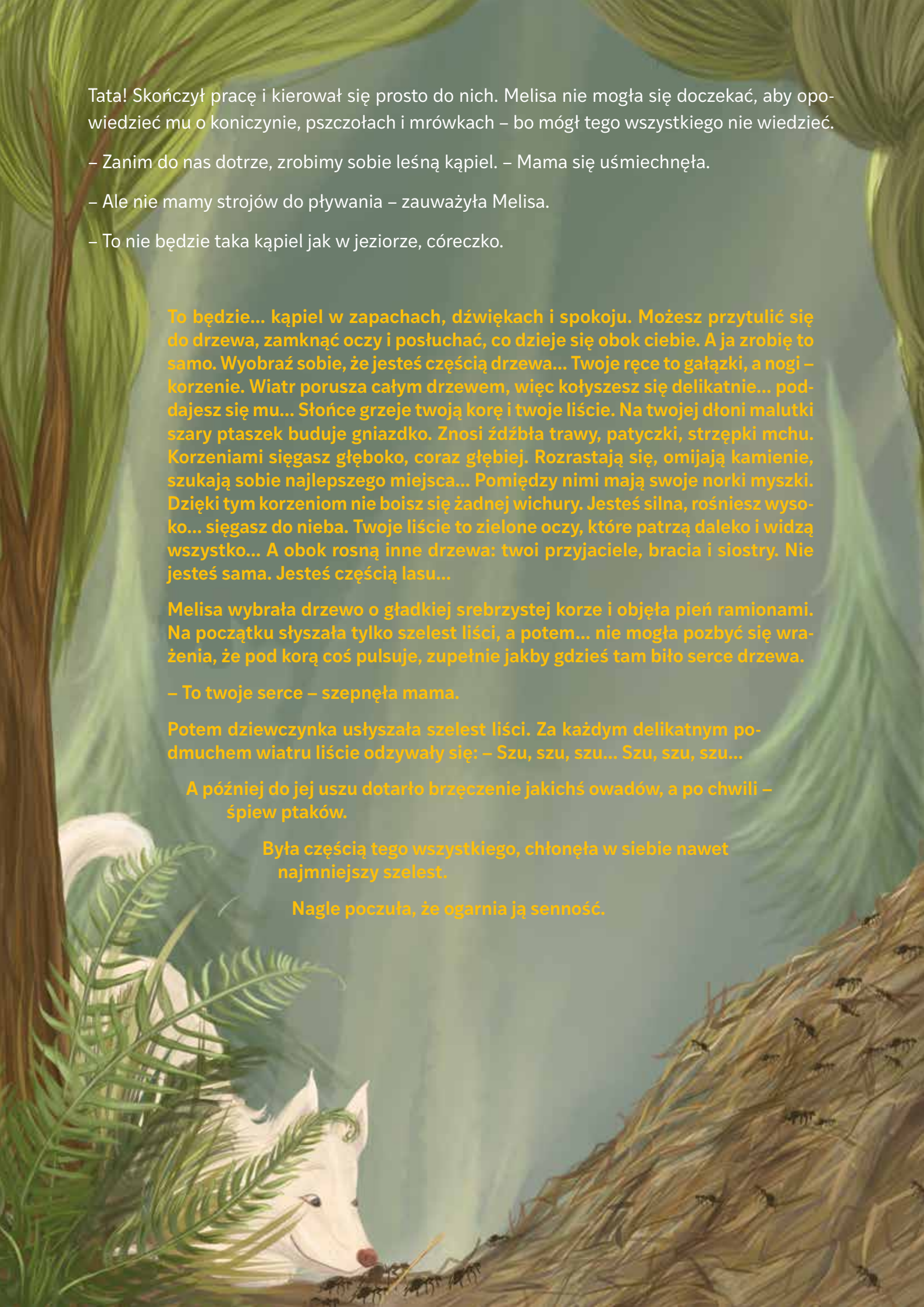
– Mrowisko to ich dom. Chyba nie chciałabyś, aby ktoś przeszkadzał ci w budowie domu?

Dziewczynka pokręciła głową.

Poszły powoli ścieżką, po której obu stronach rosły paprocie. Pachniało trochę wilgocią, a trochę sosnowymi igłami. I wszystko było cudownie zielone i świeże.

– Przyroda jest teraz w najpiękniejszym momencie – powiedziała mama i w tej samej chwili w jej kieszeni cichutko zawibrował telefon.





Tata! Skończył pracę i kierował się prosto do nich. Melisa nie mogła się doczekać, aby opowiedzieć mu o koniczynie, pszczołach i mrówkach – bo mógł tego wszystkiego nie wiedzieć.

– Zanim do nas dotrze, zrobimy sobie leśną kąpiel. – Mama się uśmiechnęła.

– Ale nie mamy strojów do pływania – zauważyła Melisa.

– To nie będzie taka kąpiel jak w jeziorze, córeczko.

To będzie... kąpiel w zapachach, dźwiękach i spokoju. Możesz przytulić się do drzewa, zamknąć oczy i posłuchać, co dzieje się obok ciebie. A ja zrobię to samo. Wyobraź sobie, że jesteś częścią drzewa... Twoje ręce to gałązki, a nogi – korzenie. Wiatr porusza całym drzewem, więc kołyszysz się delikatnie... poddajesz się mu... Słońce grzeje twoją korę i twoje liście. Na twojej dłoni malutki szary ptaszek buduje gniazdko. Znosi żdźbła trawy, patyczki, strzępki mchu. Korzeniami sięgasz głęboko, coraz głębiej. Rozrastają się, omijają kamienie, szukają sobie najlepszego miejsca... Pomiędzy nimi mają swoje norki myszki. Dzięki tym korzeniom nie boisz się żadnej wichury. Jesteś silna, rośniesz wysoko... sięgasz do nieba. Twoje liście to zielone oczy, które patrzą daleko i widzą wszystko... A obok rosną inne drzewa: twoi przyjaciele, bracia i siostry. Nie jesteś sama. Jesteś częścią lasu...

Melisa wybrała drzewo o gładkiej srebrzystej korze i objęła pień ramionami. Na początku słyszała tylko szelest liści, a potem... nie mogła pozbyć się wrażenia, że pod korą coś pulsuje, zupełnie jakby gdzieś tam biło serce drzewa.

– To twoje serce – szepnęła mama.

Potem dziewczynka usłyszała szelest liści. Za każdym delikatnym podmuchem wiatru liście odzywały się: – Szu, szu, szu... Szu, szu, szu...

A później do jej uszu dotarło brzęczenie jakichś owadów, a po chwili – śpiew ptaków.

Była częścią tego wszystkiego, chłonęła w siebie nawet najmniejszy szelest.

Nagle poczuła, że ogarnia ją senność.

Mama usiadła na ławce. Melisa położyła głowę na maminych kolanach. Pod ławką umościł się Szogun, który ogryzał znalezione w trawie patyk.

– Kiedy przyjdzie jesień, wszystkie liście zmienią kolory – powiedziała cicho mama. – A potem spadną i nadejdzie zima. A po zimie wszystko obudzi się na nowo.

– Tak jak moje drzewko! – wykrzyknęła Melisa.

– Tak, dokładnie tak jak twoje drzewko.

Tata przyniósł obwarzanki z makiem i sok pomidorowy. Zjedli i wypili to razem, siedząc na ławce. „Ach, gdyby tak codziennie chodzić kąpać się w lesie!” – pomyślała Melisa.

– W naszym mieście – odezwał się tata – jest tyle parków i innych zielonych miejsc, że codziennie można wybierać się gdzie indziej.

Melisa zerwała się z ławki.

– Mamo, zrobimy tak?! Zrobimy?!

– Oczywiście. Niech inni spacerują po mieście, a my będziemy odkrywać nowe ścieżki.

– Hau! – szczerknął Szogun i podrzucił patyk.

– Tato – szepnęła cichutko Melisa – ty chyba też musisz odpocząć po tej swojej pracy.

– Przecież odpoczywam. Jestem z wami – odparł z uśmiechem tata.

– Ale nie tak.

– A jak?

– Zaraz ci powiem.

Tata zatrzymał się na ścieżce i słuchał, co mówi do niego córka.

– Zamknij oczy, tato, dobrze?

Jesteś drzewem, tatusiu. I ja jestem drzewem. Rośniemy w lesie, a nasze korzenie sięgają bardzo głęboko. Między korzeniami są mysie norki i krecie korytarze... I mrówki budują mrowisko... Wiatr porusza naszymi gałęziami, a liście szeleszczą. Kołyszemy się razem z wiatrem, w prawo i w lewo. Razem z nami kołyszają się ptasie gniazda i ptaki w nich. Nad nami jest błękitne niebo. Ja jestem brzozą, a ty, tato? Jesteś duży i silny, więc powinieneś być bukiem... albo dębem...

– Dziękuję! – zawołał tata, otwierając oczy. – Naprawdę odpocząłem.

Wrócili do domu po zachodzie słońca. Melisa zjadła sałatkę owocową, którą przyrządziła mama, i usiadła na łóżku.

– Podobał ci się spacer? – szepnęła do swojego psa.

Szogun cicho sapnął.

– To ja ci coś opowiem na dobranoc, dobrze?

Jestem myszką. Mam swoją norkę pod korzeniami wielkiego drzewa. W norce jest ciemno i ciepło. Pachnie korzonkami i ziemią. Wyciągam się wygodnie i zamykam oczy. Moja norka jest bezpieczna. Mogę spokojnie spać aż do rana.

Odpowiedziało jej pochrapywanie pupila.





BAJKOTERAPIA – TO DZIAŁA!

Często zastanawiamy się, co może pomóc naszym dzieciom w dobrym życiu i jak zapewnić im najlepszy start. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę z tego, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzia. Mowa tu o czytaniu dzieciom na głos i wspólnej rozmowie na temat trudów ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi i równoległej edukacji poprzez dobrą zabawę.

BAJKOTERAPIA

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Bajka w rękach rodzica bądź opiekuna stanowi doskonałe narzędzie edukacyjne, ponieważ dzięki dobrze przeprowadzonym zajęciom, wzbogaconym o ustrukturyzowaną rozmowę i zabawę, możemy wypracować z dzieckiem właściwe postawy i kompetencje odpowiadające na wyzwania współczesnego świata. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotowywać się do podejmowania kolejnych wyzwań.

JAKIE BAJKI WYKORZYSTUJEMY W BAJKOTERAPII?

W bajkoterapii wykorzystujemy trzy rodzaje bajek, które różnią się od siebie zakresem poruszanych tematów, celem stosowania i budową. Pierwsze dwa rodzaje – **bajki psychoterapeutyczne** i **psychoedukacyjne** – są wykorzystywane w podobnym celu, jednak te pierwsze dotyczą zwykle tematów wymagających większej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Jedne i drugie mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają poziom lęku, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuły wyraźnie podkreślają pożądane postawy i sposoby działania – dzięki mechanizmowi naśladownictwa dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego style zachowania.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mają określoną budowę, a ich istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (znalezienie rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z którym mierzy się lub może mierzyć dziecko. Tu też pojawiają się znaczące różnice pomiędzy bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi. Te pierwsze mogą poruszać takie tematy, jak sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, oszczędzanie wody, ale również ostrożność w kontaktach z obcymi czy reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Z kolei bajki psychoterapeutyczne dotyczą często kwestii wiążących się z potencjalnie traumatycznymi przeżyciami dla dziecka, takimi jak choroba nowotworowa, śmierć bliskiej osoby czy wojna.

Trzecią grupą bajek terapeutycznych są **bajki relaksacyjne**. Ich cele to wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie lub wyciszenie. Mogą być stosowane po emocjonującym dla dziecka dniu albo przeżyciu trudnej, stresującej sytuacji. Bajki relaksacyjne zapraszają do wizualizacji i odwołują się do wyobraźni dziecka. Ich czytanie trwa zwykle poniżej 10 minut i może odbywać się zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed snaniem. Istotne w przypadku bajek tego rodzaju jest podkreślanie wrażeń słuchowych (np. szum fal), wzrokowych (np. promienie słońca padające na twarz) i czuciowych (np. miękka i wilgotna trawa pod bosymi stopami).



JAKIE SĄ CELE BAJKOTERAPII?

1 EDUKACJA

Pokazanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki bajkoterapii przekazujemy dziecku wiedzę o sobie i świecie, pokazujemy mu nowe wzorce myślenia, inspirując do radzenia sobie z wyzwaniami.

2 TRENING UMIEJĘTNOŚCI

Treści bajek terapeutycznych zachęcają do działania i uruchamiania nowych zdolności u dziecka – zarówno w sferze emocji, jak i szeroko pojmowanych kompetencji społecznych.

3 BUDOWANIE RELACJI

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, lecz także o relacji z samym sobą – o akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary we własną moc sprawczą i talenty.

4 TERAPIA

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku pozwala oswoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób na przyjrzenie się trudnej sytuacji i poszukanie rozwiązania odpowiedniego dla dziecka.



JAKIE SĄ MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE URUCHAMIANE DZIĘKI BAJKOTERAPII?

1 NAŚLADOWNICTWO

Najsilniejszy proces zachodzący podczas bajkoterapii. Dziecko poprzez naśladowanie głównego bohatera przyjmuje jego wzorce zachowań, komunikacji i sposobu myślenia. Zadaniem rodzica czy opiekuna jest wskazywanie tych mechanizmów działania i postaw, które będą sprzyjały rozwojowi dziecka oraz wesprą jego socjalizację.

2 ODWRAŻLIWIANIE

Oswajanie trudnej emocji lub sytuacji poprzez opisaną w bajce historię. Dziecko, pozostając w bezpiecznej przestrzeni z bliską osobą, dzięki bajce ma szansę spojrzeć w nieco inny sposób na sytuację wywołującą lęk. Wielokrotne powtarzanie historii zmniejsza emocjonalne oddziaływanie stresogenego bodźca.

3 RACJONALIZACJA

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników lękotwórczych w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami samo, a bohaterowie bajki również mierzą się z różnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek.

4 KONKRETYZOWANIE

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym stawia czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisanego tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność nazywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

5 ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód mają na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby towarzyszącej nam w rozmowie lub siedzącej naprzeciwko.



PROCES BAJKOTERAPII

ETAP I – CZYTANIE

Proces bajkoterapii zaczynamy od wspólnego czytania. Czytając, warto zwrócić uwagę na:

- modulację głosu;
- kontakt wzrokowy z dzieckiem – najlepiej tzw. migawkowy, bez nadmiernego wpatrywania się w dziecko czy całkowitej koncentracji tylko na książce;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się zrelaksować i skupić na treści bajki.

ETAP II – OMAWIANIE

Przystępując do drugiego etapu – omawiania, zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących usłyszanej właśnie treści.

Zaczynamy od prostych zagadnień nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkich odpowiedzi – czasami brzmiących jedynie „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy główny bohater miał najlepszego przyjaciela?”, „W jakim miejscu toczyła się akcja bajki?”, „Jak miał na imię główny bohater?”.

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, na które wpadli podczas próby stawienia czoła wyzwaniu przedstawionemu w opowieści. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie?”, „Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuła/czuł w tej sytuacji? Co byś zrobiła/zrobił?”.

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania kształtuje u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, i porządkowania ich, a także zachęca do kreatywności oraz wyrażania swojego zdania. Pytania dotyczące stanów czy emocji bohaterów pozwalają rozwijać język emocji i stwarzają przestrzeń do poznawania sfery emocjonalnej dziecka.

ETAP III – ĆWICZENIE

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, jak będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej historii, a następnie – zgodnie z zasadami bajkoterapii – podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, które dziecko ma zapamiętać i sobie

przyswoić. Dziecko może bawić się w pojedynkę bądź zaprosić do wspólnej zabawy bajkoterapeutę. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, zbudowaną w trakcie omawiania bajki, okazując mu zaufanie poprzez wspieranie go w trenowaniu nowych umiejętności i pozwalanie na podejmowanie samodzielnych decyzji.



BAJKOTERAPIA – PYTANIA I ODPOWIEDZI

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO BAJKOTERAPII?

Przed przystąpieniem do bajkoterapii zawsze zapoznaj się z treścią bajki, którą chcesz przeczytać. Ma to na celu sprawdzenie jej pod kątem przykładów, których dostarcza, lub wzorów postępowania zgodnych z tym, co chcemy faktycznie przekazać dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, które dziecko będzie nieświadomie przejmować. Jeśli bajkoterapeuta będzie spięty lub smutny, trudno mu będzie wesprzeć dziecko w jego stanach emocjonalnych czy w poszukiwaniu sposobów obniżenia lęku.

Przygotuj sobie przykładowe pytania, które możesz zadać na etapie omawiania bajki – może być tak, że ich nie użyjesz, bo w trakcie czytania pojawią się zupełnie inne, jednak świadomość bycia przygotowanym zwiększy twoje poczucie bezpieczeństwa oraz efektywność w procesie bajkoterapeutycznym.

Przygotuj przybory, których planujesz użyć podczas ćwiczenia – dzięki temu zyskasz więcej czasu na wspólną zabawę, zamiast tracić go na poszukiwanie potrzebnych rekwizytów.

KTO MOŻE PROWADZIĆ BAJKOTERAPIĘ?

Aby poznać przebieg całego procesu i efektywnie korzystać z jego funkcji edukacyjnych, warto wziąć udział w szkoleniu poświęconym tematyce bajkoterapii. Pozwoli ono poznać wszelkie mechanizmy oraz narzędzia wspierające cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant jest polecany osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania ich rozwoju.

DLA KOGO JEST PRZEZNACZONA BAJKOTERAPIA?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii zwanej biblioterapią. Jest przeznaczona szczególnie dla dzieci w wieku 3–10 lat, jednak okazuje się na tyle wszechstronna, że może być wykorzystywana również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy natomiast

mówić o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a on sam przebiega na podstawie odmiennego schematu.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i grupowej. Ta druga jest wykorzystywana w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między prowadzeniem bajkoterapii indywidualnej i grupowej polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z RELAKSACJĄ DLA RODZICÓW

CELE:

- złagodzenie napięcia wywołanego stresem i silnymi emocjami;
- identyfikacja i nazywanie przeżywanych emocji oraz sygnałów odbieranych przez zmysły;
- rozwijanie wyobraźni;
- wzmocnienie koncentracji i uwagi za pomocą technik relaksacyjnych;
- wsparcie w przeprowadzeniu treningu relaksacyjnego, który pozwoli dzieciom odprężyć się i wyciszyć;
- promowanie Krakowa jako miasta przyjaznego dzieciom.

WIEK: 4–6 lat

CZAS: 30 minut

MATERIAŁY: koc, karimata lub mata do jogi, świeczka

LICZBA OSÓB: dowolna

Całą bajkę możesz przeczytać starszakowi przed snem, aby pomóc mu się wyciszyć dzięki prostej historii pełnej wyrazistych i dźwięcznych opisów, które oddziałują na zmysły. Z kolei dla mniejszych dzieci rekomendujemy scenariusz relaksacji opartej o wizualizacje z bajki.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Zaproszenie do ćwiczenia ruchowego

Poproś dziecko, aby rozłożyło matę lub koc, a następnie stanęło swobodnie w lekkim rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Zadbaj o to, aby miało wokół siebie dużo miejsca. Poinstruj je, aby wyobraziło sobie, że stoi przed nim niewidzialny przeciwnik. Niech dziecko ugnie kolana i przyjmie postawę jak do boksu. Poproś, aby wykonywało szybkie serie uderzeń w walce z cieniem i wydawało przy tym głośne okrzyki. W przerwach pomiędzy seriami boksowania niech się głośno i teatralnie śmieje.

2 Zaproszenie do ćwiczenia oddechowego

Ustaw na stole zapaloną świeczkę. Poproś dziecko, aby stanęło w odległości kilku kroków od stołu i spróbowało zdmuchnąć jej płomień. Jeśli mu się to nie uda, niech nieco się przybliży i spróbuje ponownie. Gdy już zgasi świeczkę, zapalcie ją ponownie i tym razem stańcie blisko stołu. Zachęć dziecko, aby ponownie zdmuchnęło płomień. Zastanówcie się, jak wyglądał oddech podczas gaszenia świeczki z od-dali i z bliska. Zapal świeczkę jeszcze raz. Niech dziecko dmucha tak, aby płomień tańczył, ale nie zgasł. Zastanówcie się, jak należy oddychać, by wprowadzić go w ruch.

Uwaga! Ćwiczenie należy wykonywać tylko pod nadzorem osoby dorosłej. Nie zostawiaj dziecka samego z ogniem!

3 Przygotowanie do relaksacji

Poinstruj dziecko, aby ułożyło się wygodnie na plecach na macie lub kocu, zamknęło oczy, wzięło kilka głębokich wdechów „z brzuszka” i całkowicie się rozluźniło, po kolei skupiając uwagę na różnych częściach ciała. Najpierw niech oddycha i jednocześnie myśli o rozluźnieniu bazi, mięśni szyi i ramion. Poproś, aby spróbowało sobie wyobrazić, że kieruje oddech w tę stronę. Następnie niech rozluźni ręce i plecy. Na koniec niech oddycha w kierunku nóg. Poproś, aby spróbowało w ciszy wysłuchać całej relaksacji i skupiło się na wyobrażaniu sobie historii.

4 Relaksacja

Przeczytaj tekst relaksacyjny wybrany spośród tych zamieszczonych w załącznikach lub odtwórz nagranie dostępne na naszej stronie www.wedrowkizmelisa.zaczytani.org. Możesz też zeskanować kod QR, który zaprowadzi cię bezpośrednio do strony z nagraniami.



WARTO WIEDZIEĆ!

- Jeśli zdecydujesz się samodzielnie czytać tekst relaksacyjny, zwróć uwagę na ton swojego głosu i tempo. Nie spiesz się. Czytaj głębokim, łagodnym tonem.
- Daj dziecku czas na wyobrażenie sobie tego, co czytasz. Pamiętaj o pauzach i chwilach ciszy.
- Jeśli dziecko nie jest w stanie leżeć bez ruchu, pozwól mu na delikatne wiercenie się i otwieranie oczu. Zachęcaj je do leżenia w ciszy i rozluźnienia całego ciała, ale nie wymuszaj na nim żadnej pozycji.

ZAŁĄCZNIK 1

Melisa rozłożyła ręce i ruszyła przed siebie ścieżką biegnącą grzbietem trawiastego wału. „Jestem ptakiem – pomyślała. – Zaraz uniosę się w powietrze”.

Czuła, że jej ręce wyciągają się coraz dalej i dalej, robią się coraz dłuższe i płaskie, a ich powierzchnię pokrywają kolorowe aksamitne piórka. Wydawały się takie mięciutkie! Gdy rozłożyła palce, pióra wydłużyły się i złapały pierwsze podmuchy wiatru. Wyciągnęła szyję, rozluźniła ramiona, zatrzepotała potężnie skrzydłami i... wzbiła się do lotu.

Wiatr delikatnie myszkował w jej piórach. Unosiła się coraz wyżej i wyżej, a kiedy spojrzała w dół, zobaczyła zieleń i niebo odbijające się w jeziorku, i dwie osoby idące ścieżką. Wokół niej przemykały białe puchate chmurki, które muskały jej twarz delikatną mgiełką. „To para wodna – przypomniała sobie słowa taty – zamieniona w kropelki wody. Z oddali wygląda jak bita śmietana”. Uśmiechnęła się do siebie.

Była już tak wysoko, że słońce raziło ją trochę w oczy, przymknęła więc powieki i pozwoliła, aby promienie ogrzewały jej twarz. Skrzydła poniosły ją przed siebie. Chwilami pozwalała się nieść wiatrowi i wtedy jej skrzydła odpoczywały. „Ach, jak przyjemnie!” – myślała rozmarzona. Rozluźniła mięśnie pleców i rąk i płynęła bezwładnie wśród przestworzy.

Nagle poczuła, że jej skrzydła stają się coraz cięższe i z coraz większym trudem unoszą jej rozluźnione ciało. Obniżyła lot.

Otworzyła oczy i spostrzegła, że podmuch wiatru zniósł ją nieco w stronę Wisły. Coś błysnęło w dole. To kładka, na której razem z mamą podziwiały kiedyś rzeźby przedstawiające akrobatów. Metalowe postaci wyginały się, zawieszane tak jak ona w powietrzu. Zatrzepotała skrzydłami i zawróciła.

„Pora lądować – pomyślała. – Trzeba tylko znaleźć odpowiednie miejsce”. Na szczęście łąka była naprawdę wielka. Melisa wyciągnęła nogi przed siebie, ugięła je lekko i...

ZAŁĄCZNIK 2

– Wyobraź sobie, że jesteś tą ciszą, którą wypełniają różne ledwie słyszalne dźwięki – powiedziała mama. – Poruszasz głową, a twoje włosy szeleszczą jak trawy... Każdy twój oddech jest jak delikatny powiew... Wiatr pachnie raz trawą, a raz tatarakiem... Czujesz ten zapach. Zieleń pachnie trawą, a błękit – jeziorem.

Melisa zamknęła oczy. „Kiedy poruszę palcami – pomyślała – to będzie jak odgłos, który wydaje konik polny, gdy pociera długimi zielonymi nogami o tułów”.

Nie miała pojęcia, że cisza składa się z tylu dźwięków i tak naprawdę wcale nie jest ciszą. Cisza to brak miejskiego zgiełku. To dźwięk kropli wody spływającej po długim, sztywnym liściu. To szelest łapek należących do kogoś, kogo trudno dostrzec. To brzęczenie pszczoł albo basowe buczenie trzmiela, który na chwilę utknął w różowym dzbanuszkę z wierzbówką. Cisza to także miarowe bicie serca i spokojny oddech kogoś, kto nigdzie się nie spieszy.

– Meliso... – zaszumiały trawy.

– Meliso... – zaszeleściło sitowie porastające brzeg jeziora.

– Meliso... – zabuczał przelatujący obok jej twarzy żuk. Gdy tylko wylądował na ścieżce, natychmiast ukrył skrzydła pod brązowozłotym pancerzem.

– Czy zauważyłaś, z ilu dźwięków składa się cisza? – zapytała mama. – Czy potrafisz o nich opowiedzieć? Czy lubisz, kiedy jest cicho?

ZAŁĄCZNIK 3

– To będzie... kąpiel w zapachach, dźwiękach i spokoju. Możesz przytulić się do drzewa, zamknąć oczy i posłuchać, co dzieje się obok ciebie. A ja zrobię to samo. Wyobraź sobie, że jesteś częścią drzewa... Twoje ręce to gałązki, a nogi – korzenie. Wiatr porusza całym drzewem, więc kołyszysz się delikatnie... poddajesz się mu... Słońce grzeje twoją korę i twoje liście. Na twojej dłoni malutki szary ptaszek buduje gniazdko. Znosi żdźbła trawy, patyczki, strzępki mchu. Korzeniami sięgasz głęboko, coraz głębiej. Rozrastają się, omijają kamienie, szukają sobie najlepszego miejsca... Pomiędzy nimi mają swoje norki myszki. Dzięki tym korzeniom nie boisz się żadnej wichury. Jesteś silna, rośniesz wysoko... sięgasz do nieba. Twoje liście to zielone oczy, które patrzą daleko i widzą wszystko... A obok rosną inne drzewa: twoi przyjaciele, bracia i siostry. Nie jesteś sama. Jesteś częścią lasu...

Melisa wybrała drzewo o gładkiej srebrzystej korze i objęła pień ramionami. Na początku słyszała tylko szelest liści, a potem... nie mogła pozbyć się wrażenia, że pod korą coś pulsuje, zupełnie jakby gdzieś tam biło serce drzewa.

– To twoje serce – szepnęła mama.

Potem dziewczynka usłyszała szelest liści. Za każdym delikatnym podmuchem wiatru liście odzywały się: – Szu, szu, szu... Szu, szu, szu...

A później do jej uszu dotarło brzęczenie jakichś owadów, a po chwili – śpiew ptaków.

Była częścią tego wszystkiego, chłonęła w siebie nawet najmniejszy szelest.

Nagle poczuła, że ogarnia ją senność.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z RELAKSACJĄ DLA NAUCZYCIELI

CELE:

- złagodzenie napięcia wywołanego stresem i silnymi emocjami;
- identyfikacja i nazywanie przeżywanych emocji oraz sygnałów odbieranych przez zmysły;
- rozwijanie wyobraźni;
- wzmocnienie koncentracji i uwagi za pomocą technik relaksacyjnych;
- wsparcie w przeprowadzeniu treningu relaksacyjnego, który pozwoli dzieciom odprężyć się i wyciszyć;
- promowanie Krakowa jako miasta przyjaznego dzieciom.

WIEK: 4–6 lat

CZAS: 30 minut

MATERIAŁY: koc, karimata lub mata do jogi

LICZBA OSÓB: dowolna

Zajęcia z relaksacją według zaproponowanego scenariusza skutecznie zastąpią drzemkę w przedszkolu lub ułatwią zrelaksowanie się dzieci po przeżyciu sytuacji związanej ze stresem.



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Zaproszenie do ćwiczenia ruchowego

Poproś dzieci, aby rozłożyły maty lub koce, a następnie stanęły swobodnie w dość dużych odstępach od siebie. Aby sprawdzić, czy stoją w odpowiedniej odległości od koleżanek i kolegów, poleć, aby rozłożyły ręce i zakręciły się wokół własnych osi. Jeśli nie dotknęły nikogo ani niczego podczas obrotu, mogą zostać w wybranych miejscach. Ty również wykonaj to ćwiczenie i zaprezentuj wszystkie ruchy.

Stańcie w lekkim rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Poinstruj dzieci, aby uniosły przy ciele ręce zgięte w łokciach na wysokość ramion i napinając mięśnie, próbowały rozsunąć dwie niewidzialne ściany jak najdalej na boki. Powoli rozpychajcie je w jak największym naprężeniu aż do momentu, gdy wasze ramiona całkowicie się wyprostują. Ćwiczenie można powtórzyć kilka razy.

2 Zaproszenie do ćwiczenia oddechowego

Unieście ręce i weźcie głęboki wdech. Wypuście głośno powietrze i jednocześnie opuśćcie bezwładnie ramiona oraz zegnijcie się w pasie. Wyobraźcie sobie, że wasze dłonie są pędzlami, które delikatnie suną po obrazie podczas opadania. Powtórzcie ćwiczenie co najmniej trzy razy.

3 Przygotowanie do relaksacji

Poinstruj dzieci, aby ułożyły się wygodnie na plecach na matach lub kocach, zamknęły oczy, wzięły kilka głębokich wdechów „z brzuszka” i całkowicie się rozluźniły, po kolei skupiając uwagę na różnych częściach ciała. Najpierw niech oddychają i jednocześnie myślą o rozluźnieniu buzi, mięśni szyj i ramion. Poproś, aby spróbowały sobie wyobrazić, że kierują oddechy w tę stronę. Następnie niech rozluźnią ręce i plecy. Na koniec niech oddychają w kierunku nóg. Poproś, aby spróbowały w ciszy wysłuchać całej relaksacji i skupiły się na wyobrażaniu sobie historii.

4 Relaksacja

Przeczytaj tekst relaksacyjny wybrany spośród tych zamieszczonych w załącznikach lub odtwórz nagranie dostępne na naszej stronie www.wedrowkizmelisa.zaczytani.org. Możesz też zeskanować kod QR, który zaprowadzi cię bezpośrednio do strony z nagraniami.



WARTO WIEDZIEĆ!

- Jeśli zdecydujesz się samodzielnie czytać tekst relaksacyjny, zwróć uwagę na ton swojego głosu i tempo. Nie spiesz się. Czytaj głębokim, łagodnym tonem.
- Daj dzieciom czas na wyobrażenie sobie tego, co czytasz. Pamiętaj o pauzach i chwilach ciszy.
- Jeśli dzieci nie są w stanie leżeć bez ruchu, pozwól im na delikatne wiercenie się i otwieranie oczu. Zachęcaj je do leżenia w ciszy i rozluźnienia całego ciała, ale nie wymuszaj na nich żadnej pozycji.

ZAŁĄCZNIK 1

Melisa rozłożyła ręce i ruszyła przed siebie ścieżką biegnącą grzbietem trawiastego wału. „Jestem ptakiem – pomyślała. – Zaraz uniosę się w powietrze”.

Czuła, że jej ręce wyciągają się coraz dalej i dalej, robią się coraz dłuższe i płaskie, a ich powierzchnię pokrywają kolorowe aksamitne piórka. Wydawały się takie mięciutkie! Gdy rozłożyła palce, pióra wydłużyły się i złapały pierwsze podmuchy wiatru. Wyciągnęła szyję, rozluźniła ramiona, zatrzepotała potężnie skrzydłami i... wzbiła się do lotu.

Wiatr delikatnie myszkował w jej piórach. Unosiła się coraz wyżej i wyżej, a kiedy spojrzała w dół, zobaczyła zieleń i niebo odbijające się w jeziorku, i dwie osoby idące ścieżką. Wokół niej przemykały białe puchate chmurki, które muskały jej twarz delikatną mgiełką. „To para wodna – przypomniała sobie słowa taty – zamieniona w kropelki wody. Z oddali wygląda jak bita śmietana”. Uśmiechnęła się do siebie.

Była już tak wysoko, że słońce raziło ją trochę w oczy, przymknęła więc powieki i pozwoliła, aby promienie ogrzewały jej twarz. Skrzydła poniosły ją przed siebie. Chwilami pozwalała się nieść wiatrowi i wtedy jej skrzydła odpoczywały. „Ach, jak przyjemnie!” – myślała rozmarzona. Rozluźniła mięśnie pleców i rąk i płynęła bezwładnie wśród przestworzy.

Nagle poczuła, że jej skrzydła stają się coraz cięższe i z coraz większym trudem unoszą jej rozluźnione ciało. Obniżyła lot.

Otworzyła oczy i spostrzegła, że podmuch wiatru zniósł ją nieco w stronę Wisły. Coś błysnęło w dole. To kładka, na której razem z mamą podziwiały kiedyś rzeźby przedstawiające akrobatów. Metalowe postaci wyginały się, zawieszane tak jak ona w powietrzu. Zatrzepotała skrzydłami i zawróciła.

„Pora lądować – pomyślała. – Trzeba tylko znaleźć odpowiednie miejsce”. Na szczęście łąka była naprawdę wielka. Melisa wyciągnęła nogi przed siebie, ugięła je lekko i...

ZAŁĄCZNIK 2

– Wyobraź sobie, że jesteś tą ciszą, którą wypełniają różne ledwie słyszalne dźwięki – powiedziała mama. – Poruszasz głową, a twoje włosy szeleszczą jak trawy... Każdy twój oddech jest jak delikatny powiew... Wiatr pachnie raz trawą, a raz tatarakiem... Czujesz ten zapach. Zieleń pachnie trawą, a błękit – jeziorem.

Melisa zamknęła oczy. „Kiedy poruszę palcami – pomyślała – to będzie jak odgłos, który wydaje konik polny, gdy pociera długimi zielonymi nogami o tułów”.

Nie miała pojęcia, że cisza składa się z tylu dźwięków i tak naprawdę wcale nie jest ciszą. Cisza to brak miejskiego zgiełku. To dźwięk kropli wody spływającej po długim, sztywnym liściu. To szelest łapek należących do kogoś, kogo trudno dostrzec. To brzęczenie pszczoł albo basowe buczenie trzmiela, który na chwilę utknął w różowym dzbanuszkę z wierzbowką. Cisza to także miarowe bicie serca i spokojny oddech kogoś, kto nigdzie się nie spieszy.

– Meliso... – zaszumiały trawy.

– Meliso... – zaszeleściło sitowie porastające brzeg jeziorka.

– Meliso... – zabuczał przelatujący obok jej twarzy żuk. Gdy tylko wylądował na ścieżce, natychmiast ukrył skrzydła pod brązowozłotym pancerzem.

– Czy zauważyłaś, z ilu dźwięków składa się cisza? – zapytała mama. – Czy potrafisz o nich opowiedzieć? Czy lubisz, kiedy jest cicho?

ZAŁĄCZNIK 3

– To będzie... kąpiel w zapachach, dźwiękach i spokoju. Możesz przytulić się do drzewa, zamknąć oczy i posłuchać, co dzieje się obok ciebie. A ja zrobię to samo. Wyobraź sobie, że jesteś częścią drzewa... Twoje ręce to gałązki, a nogi – korzenie. Wiatr porusza całym drzewem, więc kołyszysz się delikatnie... poddajesz się mu... Słońce grzeje twoją korę i twoje liście. Na twojej dłoni malutki szary ptaszek buduje gniazdko. Znosi żdźbła trawy, patyczki, strzępki mchu. Korzeniami sięgasz głęboko, coraz głębiej. Rozrastają się, omijają kamienie, szukają sobie najlepszego miejsca... Pomiędzy nimi mają swoje norki myszki. Dzięki tym korzeniom nie boisz się żadnej wichury. Jesteś silna, rośniesz wysoko... sięgasz do nieba. Twoje liście to zielone oczy, które patrzą daleko i widzą wszystko... A obok rosną inne drzewa: twoi przyjaciele, bracia i siostry. Nie jesteś sama. Jesteś częścią lasu...

Melisa wybrała drzewo o gładkiej srebrzystej korze i objęła pień ramionami. Na początku słyszała tylko szelest liści, a potem... nie mogła pozbyć się wrażenia, że pod korą coś pulsuje, zupełnie jakby gdzieś tam biło serce drzewa.

– To twoje serce – szepnęła mama.

Potem dziewczynka usłyszała szelest liści. Za każdym delikatnym podmuchem wiatru liście odzywały się: – Szu, szu, szu... Szu, szu, szu...

A później do jej uszu dotarło brzęczenie jakichś owadów, a po chwili – śpiew ptaków.

Była częścią tego wszystkiego, chłonęła w siebie nawet najmniejszy szelest.

Nagle poczuła, że ogarnia ją senność.

WDECH I WYDECH – JAK RELAKSACJA CHRONI ZDROWIE PSYCHICZNE TWOJEGO DZIECKA?



Rzeczywistość współczesnego człowieka to zmienność, niepewność, złożoność, niejednoznaczność oraz wielozadaniowość. Codziennych wyzwań jest coraz więcej i dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Wielu rodziców sądzi, że prawdziwy stres przeżywają wyłącznie oni, a świat dziecka jest rzeczywistością wypełnioną przyjemnością i zabawą. Dorosli często nawet nie podejrzewają, że niektóre zdarzenia mogą być dla ich pociech stresogenne. Stres u dzieci mogą wywołać chociażby poranna pobudka, głód czy zbyt rzadkie picie wody. Warto zdawać sobie sprawę, że współczesny świat bywa dla najmłodszych źródłem wielu bodźców i wyzwań emocjonalnych (związanych np. ze zmianą otoczenia, rozpadem związku rodziców, wymaganiami związanymi z nauką, adaptacją w grupie rówieśniczej itd.). Obrazu sytuacji dopełnia kryzys zdrowia psychicznego obserwowany tak u dorosłych, jak i u dzieci czy młodzieży.

JAK ROZPOZNAĆ STRES U DZIECI?

Reakcjami mentalnymi na stres mogą być problemy z koncentracją i pamięcią, spadek efektywności, katastrofizacja, gonitwa myśli bądź pustka w głowie, a także niemożność podjęcia decyzji. Z kolei **objawami fizycznymi**, które dorosły może zauważyć u dzieci, są między innymi: ból głowy, zaburzenia snu, duszności, przyspieszony oddech, problemy gastryczne, drżenie rąk, zwiększenie potliwości czy spadek odporności. Stres może się również objawiać **reakcjami emocjonalnymi**: lękiem, poczuciem osamotnienia lub winy, bezradnością, smutkiem, złością, irytacją, zmiennością nastroju i wstydem.

Te symptomy mogą doprowadzić do zaburzeń odżywiania, wycofania się z kontaktów

społecznych, braku wiary w siebie, zaburzeń snu, poczucia ciągłego zmęczenia, agresji i wchodzenia w częste konflikty, spadku zaangażowania w naukę, obniżenia nastroju, zaprzeczenia, depresji, stanów lękowych, kryzysów psychicznych, samotności, bezradności.

Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem może negatywnie wpłynąć na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka, a także na jego zdrowie psychiczne.

Warto skorzystać z narracji o stresie jako czymś naturalnym i przynależnym do życia oraz mieć świadomość, że pewne jego natężenie wpływa korzystnie na codzienność. **Eustres** działa jak siła napędowa – mobilizuje i pobudza do aktywności. Szkodzi za to wysokie natężenie napięcia, czyli **dystres**, którego człowiek doświadcza jako czegoś nieakceptowalnego lub wręcz destruktywnego, a ludzkie możliwości adaptacyjne często okazują się niewystarczające, aby sobie z nim poradzić. Szczególnie niekorzystne są wtedy tkwienie w martwym punkcie i brak narzędzi do wychodzenia z błędnego koła.

Dorośli nie są w stanie sprawić, aby dzieci nie miały trosk czy cięższych chwil w życiu. Bez wątplenia czekają je sytuacje, na które rodzice nie będą mieli wpływu. Napięcia i trudności są elementami życia. Rodzice i nauczyciele mogą jednak nauczyć dziecko, jak radzić sobie z emocjami oraz rozładowywać napięcia. Nauka relaksacji, którą warto rozpocząć już w wieku przedszkolnym, jest nieocenionym narzędziem w radzeniu sobie ze stresem.

Relaksacja to wiele technik pomagających osiągnąć wyciszenie, spokój, dobrostan psychiczny. Człowiek czuje się wtedy bezpieczny. Stan relaksacji (odprężenia)

Reakcje na stres dzieci w wieku przedszkolnym	Reakcje fizyczne	Bardzo poważne reakcje niepokoju u dzieci
<ul style="list-style-type: none"> • powrót do zachowań charakterystycznych dla wcześniejszego etapu rozwoju; • zaburzenia snu i odżywiania; • większa drażliwość; • słabsza koncentracja; • dziecko staje się bardziej bierne lub bardziej pobudzone; • przerywanie zabawy; • przyjmowanie ról dorosłych; • ograniczona chęć do rozmowy; • zwiększony niepokój lub martwienie się; • częste budzenie się 	<ul style="list-style-type: none"> • zmęczenie; • ucisk w klatce piersiowej; • duszności; • suchość w ustach; • osłabienie mięśni; • ból brzucha; • zawroty głowy; • drgawki; • bóle głowy; • uogólnione bóle ciała <p>Uwaga! Mogą to być także objawy chorób, dlatego należy zabrać dziecko na wizytę do lekarza, aby to wykluczyć.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wycofanie, milczenie towarzyszące ograniczonej ruchliwości, zastyganie w bezruchu; • ukrywanie się, unikanie kontaktu z innymi; • brak reakcji na innych, niepodejmowanie rozmowy; • nadmierne i ciągłe zamartwianie się; • fizyczne objawy złego samopoczucia: drgawki, bóle głowy, utrata apetytu, uogólnione bóle ciała; • agresywne zachowania, chęć skrzywdzenia innych; • dezorientacja <p>Uwaga! Dzieci, które wykazują takie objawy przez dłuższy czas, potrzebują pomocy specjalistów.</p>

Źródło: UNICEF.pl

oznacza zmniejszenie napięcia mięśni i ogólnej mobilizacji organizmu oraz wewnętrzny spokój.

KORZYŚCI Z REGULARNEJ RELAKSACJI U DZIECI

Korzyści płynące z technik relaksacyjnych są wielowymiarowe. Relaksacja pomaga przywrócić prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zwiększa zdolność do wysiłku psychofizycznego.

Łagodzenie stresu

Praktyki relaksacyjne uczą, jak złagodzić napięcie i trudne emocje. Dzieci uczą się stosować te metody w sytuacjach wywołujących stres.

Rozwój emocjonalny

Ćwiczenia relaksacyjne zapewniają dzieciom narzędzia do radzenia sobie z emocjami i pozbywania się napięcia. W trakcie relaksacji dzieci uczą się słuchać swoich

odczuć, rozpoznawać emocje, nazywać je i akceptować; dają sobie przestrzeń na ich przeżywanie. Lepsze rozumienie emocji wspiera także rozwój empatii i umiejętności komunikacyjnych. Zbudowanie właściwego podejścia do własnych emocji pomoże w utrzymywaniu zdrowych relacji i rozwiązywaniu konfliktów.

Ułatwianie zasypiania i likwidowanie przemęczenia

Wprowadzenie relaksacji przed snem może pomóc w stworzeniu spokojnego rytuału, który pozwoli dzieciom przestawić się na tryb odpoczynku. Wyobrażanie sobie przyjemnych obrazów, ćwiczenia rozluźniające i medytacja uspokajają umysł, ułatwiają zasypianie i poprawiają jakość snu.

Nauka samoregulacji

Techniki relaksacyjne wspierają dbanie o ciało i umysł. Uczą regulować oddech i napięcie mięśni związane z odczuwaniem emocji w ciele. Ich znajomość może pomóc dzieciom uspokoić się i podejść do problemów w bardziej zrównoważony sposób, gdy będą się czuły zaniepokojone lub zdenerwowane w trudnych sytuacjach w przyszłości.

Wzmacnianie koncentracji

We współczesnym świecie, pełnym bodźców i rozproszeń, umiejętność koncentracji jest niezwykle ważna. Regularne praktyki relaksacyjne pomagają osadzić się w teraźniejszości oraz zwiększają zdolność dzieci do skupienia uwagi na jednym zadaniu, co jest nieocenione podczas nauki czy innych czynności wymagających koncentracji.

Większa odporność psychiczna i kreowanie zdrowych nawyków

Wprowadzając praktyki relaksacyjne do codziennego życia dzieci, uczymy je, że dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne. To inwestycja w przyszłość dzieci, które wcześniej uczą się radzić sobie ze stresem i z napięciem, dzięki czemu mają większą szansę na to, by zostać zdrowymi emocjonalnie dorosłymi.

Warto wiedzieć, że regularne korzystanie z technik relaksacyjnych zapewnia też korzyści w sferze fizycznej, a mianowicie:

- obniża ciśnienie krwi;
- pomaga poprawić rytm i głębokość oddechu;
- uspokaja pracę serca;
- poprawia ukrwienie mózgu, co wpływa na lepszą koncentrację;
- wpływa korzystnie na trawienie;
- sprzyja obniżeniu poziomu glukozy i kortyzolu (hormonu stresu);
- poprawia nastrój;
- sprzyja poprawie jakości snu;
- redukuje ogólne zmęczenie.

NAJLEPSZE METODY RELAKSACJI DLA DZIECI

Bajki relaksacyjne

Warto opowiadać lub czytać bajki, które zawierają elementy uspokajające i zachęcają dzieci do wyciszenia się. Zapoznaj się z bajką „Wędrówki z Melisą”.

Ćwiczenia oddechowe

- Naucz dzieci oddychania „jak balonik” – niech wdychają powietrze, wyobrażając sobie, że napełniają balony w brzuchach, a następnie stopniowo je wypuszczają.
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Dmuchiwanie na papierowe łódki lub inne lekkie przedmioty pływające w misce z wodą bądź wannie.

Uważne słuchanie i obserwowanie

Można proponować dzieciom zabawy i ćwiczenia, które zwrócą ich uwagę na otaczający je świat. Dla młodszych dzieci odpowiednie będą krótkie ćwiczenia, takie jak uważne jedzenie (dzieci skupiają się na smaku i zapachu) czy spacer uważności (zwracają uwagę na dźwięki, kolory i zapachy z otoczenia). Ważne, aby te ćwiczenia były przyjemne i łatwe do wykonania.

Kreatywna wizualizacja

Poproś, aby dzieci zamknęły oczy i wyobraziły sobie spokojne miejsce, takie jak plaża czy łąka. To pozwoli im się odprężyć. Powiedz im, że dzięki mocy wyobraźni mogą zabrać swój umysł na miniwakacje zawsze wtedy, kiedy tego potrzebują.

Ruch

To naturalny sposób na redukcję stresu. Dzieci, które regularnie się ruszają, mają większe szanse zachować równowagę emocjonalną oraz dobre samopoczucie niż pozostałe. Joga dla dzieci albo proste rozciąganie się mogą pomóc w uwalnianiu napięcia nagromadzonego w ciele. Ta pierwsza jest szczególnie wartościowa, ponieważ łączy ruch z koncentracją i oddechem, co pomaga wyciszyć umysł. Łatwe do wykonania „pozycja drzewa” czy „koci grzbiet” angażują ciało i umysł dziecka.

Kreatywne zadania

Malowanie, zabawy plastyczne, lepienie z plasteliny, kolorowanie mandali.

Muzyka relaksacyjna

Krótkie lekcje słuchania muzyki klasycznej lub odgłosów natury, np. lasu, łąki, wody, dziecięcia, świerszcza itp.

INSPIRACJE DLA RODZICÓW

1. Bądź przykładem – dzieci najlepiej uczą się przez naśladowanie. Znajdź własny sposób na choćby kilka minut relaksacji każdego dnia.
2. Dodaj elementy relaksacyjne do rutyny przed snem: czytajcie bajki relaksacyjne, słuchajcie muzyki relaksacyjnej, wspólnie oddychajcie. Stwórz w domu strefę relaksu – wydziel miejsce, w którym wszyscy mogą się wyciszyć.
3. Praktykujcie uważność – zapytaj, kiedy dziecko w danym dniu czuło radość, a kiedy smutek.
4. Poćwiczcie napinanie i rozluźnianie mięśni: leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami, starajcie się napiąć tak mocno, jak tylko potraficie, palce u nóg, stopy, nogi, brzuch, zaciśnijcie pięści i podnieście ręce, wytrzymajcie w tej pozycji kilka sekund, a następnie rozluźnijcie się i zrelaksujcie. To świetne ćwiczenie na rozluźnienie ciała i uspokojenie umysłu, a także przystępny sposób zaprezentowania dzieciom, co to znaczy być „tu i teraz”.
5. Jak najczęściej przebywajcie na łonie natury – organizujcie regularne spacer, przytulajcie się do drzew i obserwujcie zmieniające się pory roku.

REKOMENDACJE DLA DZIECI



Uważność małej żabki
Eline Snel
CoJaNaTo



Ja, spokój. Księga uważności
Susan Verde
Wydawnictwo Natuli



Uważność i spokój żabki
Eline Snel
CoJaNaTo



Mamo, nie mogę zasnąć
Inês Castel-Branco
Nasza Księgarnia



**Jesteś kimś wyjątkowym.
Relaksacje dla dzieci**
Martyna Broda
Wydawnictwo Mamania

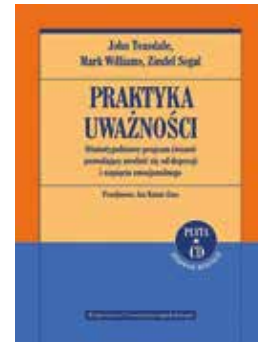


**Jesteś kimś wyjątkowym 3. Relaksacje
dla (nieco) młodszych dzieci**
Martyna Broda
Wydawnictwo Mamania

REKOMENDACJE DLA DOROSŁYCH



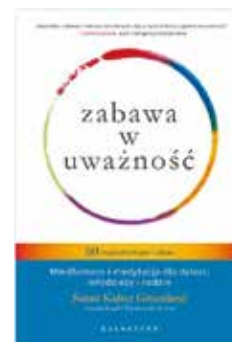
Wyspa Spokoju. Jak mindfulness pomaga w trudnych sytuacjach
Zuzanna Ziomecka
Wydawnictwo Krytyki Politycznej



Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego
Zindel V. Segal, John D. Teasdale,
Mark Williams
Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego



Oddech. Oddychaj świadomie, żyj pełniej
Grzegorz Pawłowski
Wydawnictwo Zwierciadło



Zabawa w uważność. 60 oryginalnych gier i zabaw
Susan Kaiser Greenland
Wydawnictwo Galaktyka



Mindfulness dla dzieci
Uz Afzal
Wydawnictwo Studio Koloru

SŁOWNICZEK

Reakcja stresowa – naturalny mechanizm radzenia sobie ze stresem. Może przyjąć jeden z trzech trybów: walki, ucieczki lub zamrożenia. U dziecka mogą one wyglądać następująco:

- tryb walki – dziecko jest nadmiernie pobudzone, ma problemy z koncentracją i nie rozumie tego, co się do niego mówi, może być agresywne, buntować się;
- tryb ucieczki – manifestuje się lękliwością i wycofaniem; dziecko ma trudności z uspokojeniem swoich emocji, uczeniem się i poczuciem własnej wartości, źle zapamiętuje informacje;
- tryb zamrożenia – kiedy zwierzę nie może walczyć z drapieżnikiem i wie, że nie ucieknie, jego mózg uruchamia ostateczny mechanizm obronny, czyli właśnie zamrożenie: zwierzę pada i udaje martwe; dziecko w stanie zamrożenia stosuje uniki i wycofuje się, ma niską motywację, czuje się chronicznie zmęczone, apatyczne lub niespokojne.

Relaksacja – ma różne definicje, np.:

- „To zmniejszenie stanu napięcia somatopsychicznego w całym ciele z uwzględnieniem mięśni, trzewi oraz psychiki człowieka” (Stanisław Grochmal);

- „Zwolnienie psychofizyczne, czyli wyeliminowanie napięcia mięśni przy równoczesnym świadomym obniżeniu aktywności myśli” (Julian Aleksandrowicz, Stanisław Cwynar, Andrzej Szyszko-Bohusz);
- „Reakcja demobilizacyjna organizmu polegająca na zmniejszeniu aktywności układu sympatycznego, co wiąże się ze zmniejszeniem zużycia tlenu, częstości uderzeń serca, zwolnieniem rytmu oddychania, obniżeniem poziomu kwasu mlekowego oraz zwiększeniem ilości fal alfa w korze nowej mózgu” (Stanisław Siek).

Stres – zmiana neurologiczno-fizjologiczna zachodząca w organizmie pod wpływem stresora, który jest interpretowany jako potencjalne zagrożenie. To wykształcona w toku ewolucji reakcja adaptacyjna na pojawiający się bodziec.

Trening relaksacyjny – praktyki obejmujące zarówno techniki pracy z ciałem, jak i ćwiczenia oddechowe, które umożliwiają odprężenie, redukcję napięcia oraz zmniejszenie stresu.

Wędrowki z Melisą



zaczytani.org