

# W świecie wyobraźni

## – czyli bajki relaksacyjne dla dzieci

Wyobraź sobie, że stąpasz bosymi stopami po rozgrzanym słońcem piasku.  
Słyszysz szum fal, które rozplywają się łagodnie na brzegu morza.  
Gdzieś z oddali dochodzi chichot dzieci budujących zamki na plaży...  
Oto tekst o tym, jak wykorzystać wizualizację w pracy z dziećmi.

MARTA TITTENBRUN

**B**ajki relaksacyjne to szczególnie – obok bajek psychoedukacyjnych i psychoterapeutycznych – rodzaj bajek terapeutycznych. Są to bajki najmniej wymagające ścisłej struktury – mogą być nawet pozbawione fabuły. Wyróżnia je przede wszystkim posługiwanie się wizualizacją, która ma wywołać uczucie odprężenia i uspokojenia. Bajki relaksacyjne odwołują się do wyobraźni odbiorcy, nawiązując do odczuwania przestrzeni i zdarzeń zmysłami.

### JAK JEST ZBUDOWANA BAJKA RELAKSACYJNA?

Jak już wspomniano, bajka relaksacyjna nie ma wyraźnie zarysowanej fabuły, choć oczywiście można wprowadzić pewien bieg wydarzeń. Ważne, aby ich przebieg nie był dynamiczny. Akcja toczy się w przyjaznym, spokojnym i bezpiecznym miejscu. Może to być miejsce, które dziecko dobrze zna – z własnych doświadczeń lub z opowieści. Bohater opowiadania porusza się w tej przestrzeni pewnie, choć bez pośpiechu – odczuwając wyraźnie przyjemne bodźce.

W bajce relaksacyjnej podkreślane są przede wszystkim wrażenia słuchowe (np. słysząc szum drzew, plusk wody), wzrokowe

(np. przez liście przebijają się promienie słońca, na krzakach widać soczyscie czerwone maliny) i czuciowe (np. rozgrzany piasek pod stopami, miękka i mokra trawa). Korzysta się też z elementów nierealnych, magicznych, które dla małego słuchacza będą przyjemne i odprężające (np. latanie), a także z elementów nawiązujących do wesołych zabaw (np. pluskanie się w wodzie, kąpiel w wodosпадzie, skakanie na wielkiej trampolinie).

### JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO CZYTANIA?

Co prawda bajka relaksacyjna ma wywołać uczucie odprężenia

i uspokojenia, jednak nie znaczy to, że warto ją stosować w momencie dużego pobudzenia dziecka lub grupy – wówczas ten rodzaj zajęć może być nieefektywny lub wręcz nie do zaakceptowania przez dzieci. Dobrze jest przygotować słuchaczy: zapowiedzieć im, że będzie czytana bajka relaksacyjna, wprowadzić ich w stan wstępnego rozluźnienia, zachęcić do nabrania kilku głębokich wdechów. Dzieci powinny znaleźć wygodne pozycje, mogą zamknąć oczy. Osoba czytająca też musi być rozluźniona, nie może odczuwać napięcia. Przestrzeń powinna być przyjazna – warto ograniczyć zakłócające bodźce dźwiękowe (dochodzące



Relaksacje prowadzone przez wolontariuszkę Zaczytanej Akademii

Zdjęcia: z archiwum Fundacji Zaczytani.Org



np. z ulicy), za to można wzbogacić efekt relaksacji, korzystając z uspokajającej muzyki w tle.

Podczas czytania istotny jest spokojny, łagodny ton wypowiedzianych słów. Bajki relaksacyjne czyta się wolniej niż inne historie, z większą liczbą pauz – to czas, w którym dzieci mogą sobie wyobrazić opisywane sceny.

### JAK DZIAŁA BAJKA RELAKSACYJNA?

Bajki relaksacyjne mają na celu obniżenie napięcia, uspokojenie myśli, danie uczucia odprężenia. Ciało pozbawione snię zaczyna pracować harmonijnie, emocje stają się bardziej poukładane. Dziecko jest wzmacniane, zyskuje poczucie siły i pewności siebie. W dłuższej perspektywie – przy regularnym stosowaniu zajęć relaksacyjnych – można zaobserwować u dzieci znaczne obniżenie nasilenia lęków, lepsze radzenie sobie z codziennymi trudnościami, rzadziej pojawiający się stan niepokoju.

Relaksacje najlepiej sprawdzają się wśród dzieci w przedziale wiekowym 3-9 lat, natomiast u dzieci starszych teksty relaksacyjne mogą być punktem wyjścia do samodzielnego wykorzystywania wizualizacji w celu odprężenia się. Są też dobrym wstępem do medytacji czy treningu uważności (*mindfulness*).

### JAK NAPISAĆ WŁASNĄ BAJKĘ?

Bibliotekarze, rodzice i opiekunowie mogą napisać wspólnie z dziećmi własne bajki relaksacyjne – na podstawie swoich doświadczeń lub bazując na dobrej znajomości siebie nawzajem. Wówczas bajka trafniej odpowie na aktualne potrzeby dziecka. Na początku warto wybrać wspólną fabułę lub miejsce akcji, np. kosmos, wakacje nad morzem, spacer po lesie, przygodę w przestworzach. Opiekun może zacząć od pytań: „Dokąd chcemy dziś wyruszyć?”, „W kogo chcesz się zamienić?”, „Kogo chcesz

spotkać?”, „Jak mogłoby wyglądać twój wymarzony dzień?”.

Pamiętajmy o używaniu nazw kolorów i tekstur oraz zwracamy uwagę na temperaturę, bodźce dotykowe (tylko przyjemne) i bodźce słuchowe (spokojne, łagodne). Nie bójmy się powtórzeń, a w przypadku bajek dla małych dzieci – zdrobnień.

Gotowe inspiracje można znaleźć np. w książce Martyny Brody *Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci* (wyd. Mamma). Publikacja ta zawiera 11 wyróżnionych tematycznie relaksacji dla dzieci, którym towarzyszą dodatkowe opcje do zasypiania. Autorka przygotowała też instrukcję dla rodziców oraz kilka scenariuszy na wstępne rozluźnienie.

#### MARTA TITTENBRUN

bajkoedukatorka, propagatorka wychowania bliskościowego i znawczyni książek dla dzieci, PR menadżerka Fundacji Zaczytani.org, specjalistka ds. komunikacji, social mediów i wydarzeń



**Zaczytani.org**



Relaksacje prowadzone przez ambasadorkę Fundacji Zaczytani.org, aktorkę Joannę Moro