

DZIEŃ Z ŻYCIA ŻUKA

_____ bajka psychoedukacyjna dla dzieci zmęczonych

Nawet najmłodsze dzieci miewają nieraz gorszy dzień. Czasem czują się zmęczone lub smutne i w takich chwilach potrzebują odpoczynku i wyciszenia. Bajki relaksacyjne są doskonałym sposobem, by wprowadzić dzieci w stan odprężenia i rozluźnienia. Poprzez wizualizację silnie oddziałują na wszystkie zmysły, uwalniając maluchy od napięć i negatywnych emocji. Bajki relaksacyjne należy czytać powoli, spokojnym, nieco ściszym głosem, robiąc przerwy zgodnie z rytmem oddechu. Najlepiej wcześniej przeprowadzić z dziećmi kilka ćwiczeń na odprężenie, by wspólnie przygotować się do słuchania i relaksacji.

Szeroką leśną dróżką, wśród mchów i paproci, szedł wolniutko leśny żuczek. A raczej turlał się niespiesznie. Toczył bowiem przed sobą olbrzymią jak na żuka kulkę, zlepioną z piasku i zaschniętego błota. Kulka była trzy razy większa od niego samego, musiał więc bardzo się natrudzić, by przepchnąć

18 ją choćby ciut, ciut do przodu. Sprytny żuczek wymyślił, że łatwiej będzie mu wspiąć się na swą kulkę z rozpędem i wraz z nią przeturlać się jak najdalej przed siebie. Sposób wydawał się być znakomity, lecz żuczek po kilku takich fikołkach poczuł się naprawdę zmęczony. W dodatku dzień był parny, a słońce przebijało się mocno przez konary drzew, rozgrzewając czarno-zielony grzbiet żuczka niczym mały węgielek.

„Uff, jak gorąco” – pomyślał żuczek i fiknął ze swoją kulką kolejnego fikołka. Kulka potoczyła się hen, hen do przodu, a żuczek wpadł do góry nogami w ciepły piasek jak w miękką, puchową pierzynkę.

Z początku zamachał mocno nóżkami, by odwrócić się i jak najszybciej dogonić swoją kulkę, ale zaraz pomyślał, że w zasadzie, gdy tak leży otulony ciepłym piaskiem, jest mu bardzo wygodnie i przyjemnie. Postanowił więc odpocząć sobie przez chwilę. Wokoło było tak pięknie! Wysokie drzewa kołysały się lekko na wietrze, jakby chciały połaskotać swymi smukłymi czubkami przepływające wolno po niebie obłoki. Paprociowe gałązki, niczym ogromne wachlarze, falowały delikatnie nad żuczkiem to w jedną, to w drugą stronę, chłodząc przyjemnie jego rozgrzane ciało. A w powietrzu czuć było słodki zapach jagód, które przyozdobiły swymi soczystymi owocami dywan leśnego runa.

Żuczek umościł się wygodnie w piasku, rozłożył swobodnie wszystkie swoje nóżki i ułożył główkę na wydymie jak na puszystej, mięciutkiej poduszce. Oddychał głęboko, równo i spokojnie, a jego brzuszek falował miarowo w rytm oddechu. Podnosił się lekko i opadał, w dół i w górę. Żuczek leżał bez ruchu i odpoczywał. Prześwitujące przez gęstwinę liści ciepłe promyki słońca migotały na jego lśniącem pancerzyku, jakby bawiły się z cieniem w chowanego. Żuczek zamknął oczy. Poczuł, jak delikatny wiaterek muska i ostrożnie łaskocze jego nóżki. Potem prześlizguje się ciepłym powiewem po całym jego ciele, od czubka głowy aż po sam kraniec czarnego pancerzyka. Całe uczucie zmęczenia odpłynęło wraz z wietrzykiem w siną dal. Żuczek poczuł się znów taki silny i wypoczęty!

Wtem coś mokrego musnęło niespodziewanie jego czułka. Pierwsza kropla ciepłego letniego deszczu pacnęła tuż obok na ziemię. Żuczek otworzył oczy i zamachał żwawo wypoczętymi nóżkami. Po chwili w powietrzu czuć było świeży i ożywczy zapach deszczu, a na piasku pojawiły się kolejne, mniejsze i większe, mokre plamki po kroplach, które wsiąkły momentalnie w nagrzaną przez słońce piasek. Żuczek, na samą myśl, jak wspaniale w deszczu będzie kleiła się jego kulka, zakołysał się na grzbiecie i stanął na równe nogi, by czym prędzej podreptać przed siebie i znaleźć swą zgubę. Rozejrzał się jeszcze wokoło i pomyślał, że ta wspaniała łacha piachu to doskonałe miejsce do odpoczynku i kiedyś z pewnością tu wróci.