

Bajki wyciszające- relaksacyjne dla najmłodszych i trochę starszych

Drogie Dzieci i Rodzice ostatnio bardzo dużo czasu spędzacie w domu z uwagi na pandemię. Dom, w którym zostajemy jest dla nas miejscem pracy, nauki i wypoczynku.

Po ciężkim dniu samodzielnej nauki czujemy się zmęczeni i nieraz trudno nam jest zasnąć. Szczególnie małym dzieciom, które nie do końca potrafią poradzić sobie z nową sytuacją. Dobrym wyjściem jest poczytanie dzieciom przed snem bajek lub puszczenia słuchowiska z bajkami.

Pisząc o bajkach mam na uwadze bajki terapeutyczne a konkretnie bajki relaksacyjne.

Bajka terapeutyczna czyli krótkie opowiadanie z morałem tworzone dla dzieci w wieku od 3 do 9 lat. W opowiadaniach tych świat jest widziany z dziecięcej perspektywy. Ich głównym zadaniem jest przezwyciężanie i redukowanie lęku u dzieci. Cechą bajek terapeutycznych jest to, że bohater znajduje się w trudnej sytuacji i przeżywa stany lękowe. Wprowadzone do bajki postaci pomagają bohaterowi znaleźć sposoby przezwyciężenia trudnych chwil życia. Dziecko ma możliwość przebycia z bohaterem całej drogi wyjścia z lęku. Zazwyczaj bohaterami bajek terapeutycznych są małe zwierzątka, dzieci lub zabawki, z którymi czytelnik (słuchacz), może się identyfikować.

Bajka relaksacyjna polecana jest przy problemach ze snem

Jej celem głównym jest wyciszenie, odprężenie, uspokojenie dziecka; posługuje się wyobrażeniem, które opiera się na trzech strukturach:

- Słuchowej - np.: słyszysz śpiew ptaków, szum wody...itp.
- Wzrokowej - widzisz pole maków, szczyty gór, morskie fale...itp.
- Czuciowej - czujesz krople deszczu na twarzy, podmuchy wiatru, pijesz wodę ze pobliskiego źródła..itp..

W bajkach relaksacyjnych miejsce akcji zawsze jest bezpieczne, przyjazne i spokojne. Bohater opowiadania obserwuje i doświadcza wszystkimi zmysłami miejsca, w którym się znajduje.

W bajce relaksacyjnej występują specyficzne wydarzenia, którym przypisuje się silne działanie oczyszczające, uwalniające od napięć i negatywnych emocji.

Osoba, która opowiada, bądź czyta bajkę terapeutyczną, sama powinna być odprężona i zrelaksowana. Tekst należy podawać spokojnym, ciepłym i przyciszonym głosem. Dlatego warto jest czytać takie bajki samemu dziecku lub wspólnie z nim słuchać, aby służyć mu pomocą przy wyjaśnianiu problemów.

Do samodzielnego czytania polecam:

- bajkę zasypiankę i bajkę o złych snach króla Ambrożego

Do słuchania bajek i słuchowisk polecam dla najmłodszych stronę <https://bajki-zasypianki.pl>>bajki

Dla nieco starszych uczniów i ich rodziców przesyłam linki do kilku stron, na których znajdują się darmowe bajki do czytania dla najmłodszych, lektury - to dla tych uczniów, którzy nie zdążyli ich wypożyczyć oraz książki on-line dla dorosłych Czytelników.

<https://miastodzieci.pl>>bajki

<https://czasdzieci.pl>>Czytanki

<https://www.elfibajka.pl>

bajki do słuchania - bajkowisko.pl relacje na Instagramie - aktorzy czytają znane bajki
,lektury:

<https://wolnelektury.pl>

Akademia Lektur - You Tube

dla dorosłych Czytelników:

“Ul z książkami” - spotkania z pisarzami on-line (codziennie o 18tej)

www.chmuraczytania.pl

Pozdrawiam wszystkich

Katarzyna Makowska-Kubal

pedagog szkolny