

Bajka na dobranoc

Witajcie, Dzieci,
dzisiaj zapraszam
Was do wysłuchania
historii o tym, jak
nasz znajomy Miś
Felek szedł spać.
Postuchajcie...

► KATARZYNA PERZANOWSKA
www.EduForma.pl

Był już wieczór i mały Miś Felek był po kąpieli i leżał wygodnie w łóżeczku, czekał na mamę, żeby, jak to zwykle bywało, opowiedziała mu bajkę na dobranoc. Mama usiadła koło synka i zaczęła opowieść...

Opowiem ci dziś bajkę o kropelce wody, która mieszkała sobie wysoko, wysoko na jednej z chmur. Wiedziała, że pewnego dnia spadnie na ziemię z innymi kropelkami i razem stworzą deszcz. Była tego bardzo ciekawa i już nie mogła się doczekać. W końcu nadszedł ten dzień. Trwała już jesień i przyszedł dzień, w którym chmury zasłoniły niebo, zerwał się silniejszy niż zwykle wiatr i wszystkie krople zaczęły wypadać z chmur. Był to taki mały deszczyk, kapuśniaczek. Nasza kropelka wody, wcale się nie bała, rozglądała się ciekawie w czasie lotu z chmury na ziemię.

Najpierw oglądała chmury, które ją otaczały. Miały różne kolory, były białe, niebieskie, szarawe. Niektóre wyglądały jak wata cukrowa, inne jak firanki, jeszcze inne były jak puszyste owce. Kropelka czuła, że są wilgotne i zimne, ale niegroźne. Gdy już przestała widzieć chmury, spojrzała w dół i zobaczyła ziemię, zobaczyła pola, łąki, lasy, dachy domów, drogi, jezioro, ujrzała ludzi pracujących na polu, dostrzegła jeżdżące samochody i traktory. Zachwycała się barwami – na dole było tyle różnych kolorów: zielony, czerwony,



KOMENTARZ BAJKOTERAPEUTYCZNY

Bajka, którą Państwu prezentuję, to bajka relaksacyjna. Jej zadaniem nie jest terapia, ale, jak nazwa wskazuje, służy odprężeniu, relaksacji, odpoczynkowi na przykład po pełnym emocji dniu, po trudnym wydarzeniu, które było dla dziecka stresujące, np. wizyta u dentysty czy szczepienie. Przy opowiadaniu bajki relaksacyjnej ważne jest, byśmy sami byli odprężeni, mieli wyrównany oddech, czytali cicho i wolno. Lekturze może towarzyszyć muzyka, dobrze, gdy światło jest przytłumione. Zatem włączmy przyjemną, relaksacyjną muzykę, zachęmy dziecko, aby wygodnie się ułożyło, sami zrobmy tak samo... Przyjemnej lektury.

brązowy, żółty, ziemia radowała oczy wieloma barwami. Kropelka spadła zachwycona tym, co widzi, gdy poczuła też zapachy: poczuła zapach trawy, zapach ziemi, zapach lasu, poczuła też zapach dymu – gdzieś daleko ktoś palił ognisko.

Cały czas uważnie słuchała: przez szum spadającego deszczu przebijały się różne dźwięki: ujadanie psa, dźwięk jadących samochodów, szum drzew,

okrzyki ludzi, czasami słychać było gwizd drozda czy stukot dzięcioła.

Kropelka spadała i spadała, czuła, że jest już blisko ziemi, i nie mogła się doczekać, kiedy tam będzie, jak się będzie czuła, co ją będzie otaczało, jak tam pachnie... Gdy w końcu opadła na źdźbło trawy, spojrzała w górę. Deszcz już nie padał, krople nie spadały, za to niebo zdobiła piękna wielokolorowa tęcza... ☾