

Techniki relaksacyjne cz. II

22.05.2020

Relaks dla najmłodszych

Przykładowa treść bajki opartej na treningu autogennym w wersji A. Polender:

Mały zajączek Tomcio postanowił zrobić marchewkowe zapasy na zimę. Przez cały dzień zbierał marchewki i na wieczór poczuł się już bardzo, bardzo zmęczony. Jego łapki poruszały się wolno, powieki stawały się coraz cięższe, a oczy same się zamykały. Głowa była tak ciężka, że zajączek nie miał już siły iść dalej. Resztkami sił poruszał bardzo zmęczonymi łapkami, oddychał wolno i z trudem dotarł do swojej norki. Po ciężkiej pracy nareszcie poczuł pod łapkami ciepłe, pachnące i mięciutkie jak pierzyna sianko. Zajączek postanowił trochę odpocząć. Położył się więc powoli na brzuchu, a sianko delikatnie otulało jego zmęczone i malutkie ciało. Poczuł świeży zapach siana oraz soczysty smaczny zapach zbieranych marchewek. Z zewnątrz norki dobiegał do niego dźwięk grających koników polnych oraz kojący śpiew zasypiających ptaków. Leżąc na plecach, przez dziurkę w norce obserwował niebo pełne złotych gwiazd. Po niebie bardzo wolno poruszały się białe, puszyste chmurki, które przypominały mu pyszną watę cukrową. Zamknął zmęczone oczy i wyobrażał sobie, jak leży na takiej miękkiej chmurce i tylko wyciąga łapkę, aby skosztować jej słodkiego, cukrowego smaku. Tomcio oddychał bardzo powoli. Wciągał powietrze nosem, a wypuszczał ustami. Gdy nabierał powietrza, jego miękki brzuch unosił się do góry, kiedy wypuszczał powietrze, jego brzusek opadał w dół. Pomału wciągał powietrze i je wypuszczał, wciągał i wypuszczał. Nagle poczuł, jak malutki motylek delikatnie połaskotał go po nosie. Tomcio otworzył powoli oczy i poczuł się lekki jak piórko. Nie był już zmęczony, jego łapki miały siłę, by kicać, a oczy były szeroko otwarte. Zajączek poczuł się odprężony, wypoczęty i gotowy do przeżywania nowych przygód.

Pamiętaj, że zawsze kiedy jesteś zmęczony, możesz powrócić na mięciutkie sianko i razem z Tomciem odpocząć po ciężkim dniu.

Inny tekst bajki

Mały, maleńki puszysty Miś, z miękkimi włoskami i czarnym noskiem, mieszkał z mamusią i tatusiem, i jeszcze mniejszym od siebie braciszkiem w wielkim, ciemnym lesie. Wszyscy pracowali całe lato nad przygotowaniem domku na zimę i nad zgromadzeniem zapasów jedzenia. Bo jak śnieg spadnie, to żadnego owocu, listka, a nawet korzonka do zjedzenia już się nie znajdzie. Dziś nasz mały Miś napracował się bardzo. Ze zmęczenia aż bolą go rączki i nóżki. A tu mamusia wyszła i Miś nie może się jeszcze położyć i odpocząć, bo musi pilnować swojego młodszego braciszka. Robi się już ciemno, a mamusi jeszcze nie ma. Miś niecierpliwi się i niepokoi. Co się stało?! Ale oto mamusia wraca! Jak dobrze! Teraz może odpocząć. Mały Miś układa się na pościeli z pachnącego sianka. Pod głowę kładzie poduszeczkę z miękkiego mchu. Teraz Miś wyciąga się na pościeli. Zamyka oczy. Rączki kładzie swobodnie i wygodnie wzdłuż ciała. Nóżki są wyprostowane, leżą swobodnie. Jak

dobrze i spokojnie jest Misiowi. Miś czuje, że jego rączka staje się ciężka, o! jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. Teraz druga rączka staje się ciężka, o! jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. A teraz Miś czuje, że jego nóżka staje się ciężka, jakby zmieniła się w bryłę z kamienia. Nóżka jest taka ciężka, że zapaść się chce w ziemię. I druga nóżka robi się teraz ciężka i chce zamienić się w bryłę z kamienia. Druga nóżka jest już taka ciężka, że Miś nie może unieść jej do góry. Obie rączki i nóżki są ciężkie i bezwładne, ale Misiowi jest dobrze. Miś jest spokojny, odpoczywa i słucha jak wiatr szeleści liśćmi. Ale oto Miś spostrzega, że jego rączka zrobiła się ciepła. Jest taka ciepła, jakby na nią słońeczko świeciło i ogrzewało swoimi promieniami. Obie rączki są ciepłutkie. Jest im przyjemnie. Promienie słońeczka przesuwają się na nóżki. Najpierw jedna nóżka robi się rozkosznie ciepła, teraz druga nóżka jest ciepłutka. Miś jest rozleniwiony, nic mu się nie chce robić. Jest mu dobrze, przyjemnie, spokojnie. O, żeby tak dłużej leżeć i słuchać tylko tej ciszy i wiatru, co szeleści listkami! Miś leży spokojnie, jest mu dobrze, nóżki i rączki są ciężkie i ciepłe. Jest dobrze, przyjemnie, spokojnie. Chwila przerwy, minuta lub dłużej w zależności od zachowania się dziecka.

A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginam rączki i prostuję je – raz, dwa, trzy, głęboko oddycham – raz, dwa, trzy. Teraz otwieram oczy. I już jestem znowu dzieckiem. Miś został w lesie, ale ja teraz tak jak Miś czuję się bardzo dobrze, jestem wypoczęty i radosny.

A. Polender, Zastosowanie treningu autogennego do dzieci w wieku przedszkolnym, „Zagadnienia Wychowawcze” 1975, nr 4.

opracowała: Bernadetta Kogut, psycholog