

Żabka myślicielka i spokojny staw

Karolina Majewska-Sarna


– ćwiczenie relaksacyjne

Zbliża się szkoła – nowe przygody, powrót do przyjaciół i czas nowych wyzwań. Czasem w takich chwilach może ci się wydawać, że w twoim brzuchu i głowie mieszka stado małych, niezwykle ruchliwych żabek. Skaczą przez siebie nawzajem, wyglupiają się, wyciągają swoje języki, zaczepiają się, wiercą.

Żabki w głowie mogą ciągle mówić, podpowiadać wiele myśli, na których trudno się skoncentrować, wybrać jedną. Przeskakują między sobą, wyprzedzają się, każda z nich chciałaby być pierwsza, głośniejsza. Oj, dużo się tam dzieje. Choć żabki są radosne, może się zdarzyć, że ich energia będzie trochę za duża. Twoje ciało stanie się spięte, brzuch i głowa mogą trochę boleć. Możesz czuć się przytłoczony i zdezorientowany. Trudno ci się skoncentrować.

Psst... jest na to sposób!

Rodzic czyta powoli tekst ćwiczenia relaksacyjnego, dziecko podąża za instrukcjami.



Każda żabka, choć bardzo energiczna, lubi i potrzebuje czasem odpocząć. Zatrzymaj się wtedy na chwilkę – usiądź lub połóż się, jeśli masz możliwość. Wybierz sobie jedną żabkę, którą się teraz zaopiekujesz.

Wyobraź sobie mały staw – woda szumi cicho. Jest słoneczny, ciepły dzień. Oddychasz spokojnie – wdech i wydech. To twoje miejsce – jesteś tu spokojny i bezpieczny. Na powierzchni stawu pływają wielkie zielone liście. Kołyszają się łagodnie. Wyglądają na bardzo miękkie, trochę jak okrągły, pluszowy kocyk.

Zapraszasz jedną z żabek, by weszła na liść. Oddychasz powoli – wdech – liść kołysze się w prawo – i wydech – kołysze się w lewo. Z każdym oddechem żabka jest spokojniejsza, stopniowo kładzie się na liściu. Jej małe ciało jest teraz rozluźnione – podobnie jak twoje. Wdech, wydech. Jesteś tu spokojny i bezpieczny.

Wdech – wydech. Im żabka jest spokojniejsza, tym więcej jej koleżanek dołącza na inne liście. Teraz kołyszają się już dwie żabki. Wieje delikatny wiatr. Jest przyjemnie ciepły. Muska liście. Kołysze nimi. Wdech – wydech. Dołączają kolejne żabki. Promienie słońca oświetlają ich małe ciała. Wdech – wydech.



Wszystkie żabki leżą teraz na swoich liściowych kocykach. Twoje ciało rozluźnia się. Myśli płyną powoli, zupełnie jak kołyszące się żabki. Brzuch przyjmuje spokojne oddechy. Unosi się przy wdechu, opada przy wydechu. Żabki są spokojne – teraz możesz ich wysłuchać po kolei, jeśli masz ochotę. Wdech – wydech.