

Wieloryb Barnaba i Senny Balonik

Emocja: rozbudzenie i napięcie, kiedy trudno się wyciszyć

Czas czytania: ok. 4 min

Wiek 3–7 lat

Temat do dziennika: Balonik w brzuchu – jak się wyciszyć przed snem (na podstawie bajki „Wieloryb Barnaba i Senny Balonik”, seria Wieloryb Barnaba)

Cel: Dzieci poznają oddech balonikowy i nazywają jedną dobrą rzecz z dnia.



Drukuj 1 egzemplarz stron 1–2 dla prowadzącego. Stronę 3 wydrukuj dla każdego dziecka.

Strona	Co	Ile kopii
1	tekst bajki	1 dla prowadzącego
2	karta prowadzącego	1
3	karta dziecka	x liczba dzieci

Czy czujesz to delikatne bujanie? To wieloryb Barnaba, który właśnie przycumował do twojego łóżka. Jego boki mienia się jak srebro, a na grzbiecie rośnie gwiazdny mech. Jest tak miękki, że gdy na nim leżysz, masz wrażenie, że unosisz się na chmurce.

Wdrap się na górę i znajdź swoje ulubione miejsce. Pufik już tam jest. Właśnie owinął się swoim matym, gwiazdnym kocykiem i ułożył głowę na miękkiej płetwie Barnaby. Wieloryb mruczy cichutko swoje mmmm-mm, tak jak zawsze, kiedy wypływa w drogę.

Pufik patrzy w niebo, ale dzisiaj gwiazdy są schowane. Barnaba wpłynął w sam środek wielkiej, białej mgły. Mgła jest gęsta i puszysta jak wata cukrowa, ale wieloryb nie widzi przez nią drogi do Krainy Snów.

– Ojej – szepcze Pufik, przecierając oczka. – Ta mgła jest bardzo uparta. Aby ją rozgonić, potrzebujemy „Ciepłego Wiatru”. Pomożesz mi go stworzyć?

Pufik kładzie swoją matą, puchatą łapkę na brzuszku. Zrób to samo, połóż rączkę na brzuchu, tuż nad pępkiem. Wyobraź sobie, że w środku masz matę, kolorowy balonik.

Teraz Pufik bierze powolny wdech noskiem... poczuj, jak twój brzuszek rośnie i unosi rączkę do góry, zupełnie jakby balonik napętniał się powietrzem. Trzymaj go tak przez matę chwilkę... a teraz wypuszczaj powietrze buzią, bardzo powoli, tak jak przy zdmuchiowaniu niewidzialnego piórka. Fuuuuuuuu...

Widzisz? Kawatek mgły właśnie odpłynął! Spróbujmy jeszcze raz, razem z Pufikiem. Wdech noskiem... brzuszek-balonik rośnie, robi się duży i okrągły...

i bardzo długi wydech buzią... fffffffuuuuuuuu... Kolejna chmura mgły znika, a twoje ciało robi się coraz cięższe i bardziej spokojne.

Zróbmy to ostatni raz, najwolniej na świecie. Głęboki, spokojny wdech... brzuszek unosi się wysoko... i najdłuższy wydech, jaki potrafisz... fffffffuuuuuuuuuu...

Mgła całkowicie się rozstąpiła. Nad Barnabą rozciąga się teraz czyste, granatowe niebo pełne migoczących gwiazd. Wieloryb znów mruczy swoje ciche mmmm-mm. Ten dźwięk sprawia, że twoje nogi i plecy stają się bardzo, bardzo rozluźnione. Barnaba kotysze się na boki, powoli, jak wielka, niebiańska kotyska.

Pufik zamyka oczy i wtula się w gwiazdny mech.

– Dziękuję ci za pomoc – szepcze cichutko. – Barnaba jest bardzo szczęśliwy. Ja też. Dziękuję mu dzisiaj za to, że mogłem rysować piękne obrazki, za to, że na kolację było coś pysznego i za to, że teraz jest tak cicho i spokojnie.

Pufik czeka chwilkę, nasłuchując bicia serca Barnaby, a potem pyta szeptem:

– A ty? Za co podziękujesz Barnabie przed snem? Co dobrego dziś się wydarzyło?

(Pauza na szept dziecka)

Pufik już zasypia, a Barnaba płynie dalej, niosąc cię prosto w objęcia najpiękniejszych snów. Jest ci bezpiecznie. Jest ci spokojnie.

Dobranoc.



EMOCJA: rozbudzenie i napięcie, kiedy trudno się wyciszyć **WIEK:** 3–7 lat **CZAS:** 30 min**KIEDY SIĘGNAĆ:** przed leżakowaniem albo odpoczynkiem · grupa jest rozbiegana po intensywnej zabawie · rodzice mówią, że dziecko długo nie może zasnąć · po dniu pełnym wrażeń (wycieczka, występ, urodziny)**TEMAT DO DZIENNIKA:** Balonik w brzuchu – jak się wyciszyć przed snem (na podstawie bajki „Wieloryb Barnaba i Senny Balonik”, seria Wieloryb Barnaba)**CEL:** Dzieci poznają oddech balonikowy i nazywają jedną dobrą rzecz z dnia.**Przebieg****Min Co robimy****0–3** **Wprowadzenie.** „Co robicie wieczorem, zanim zaśniecie?” Zbierz 2–3 odpowiedzi, nie komentuj. Potem pokaż, jak położyć rękę na brzuchu – przyda się w czasie czytania.**3–7** **Czytanie.** Czytaj szeptem i wolno. Pufik to mały, puchaty przyjaciel Barnaby. Przy każdym baloniku rób wdych razem z dziećmi, z ręką na brzuchu, żeby widziały. Na pytanie Pufika o wdzięczność zostaw krótką ciszę – odpowiedzi zbierzesz później.**7–14** **Rozmowa.** Pytania niżej, w podanej kolejności.**14–25** **Karta dziecka** – trzy zadania.**25–30** **Balonik w brzuchu** całą grupą. Domknięcie i rozładowanie napięcia.

Przed leżakowaniem wystarczy sama bajka i balonik (ok. 7 min). Pełne zajęcia prowadź o innej porze dnia.

**CZEGO NIE ROBIĆ**

- ✗ Nie mów „to nic takiego” – dla dziecka to coś dużego, nawet jeśli dla dorosłego nie
- ✗ Nie pocieszaj, zanim dziecko skończy mówić
- ✗ Nie zmuszaj do odpowiedzi na pytania z poziomu 2
- ✗ Nie rób z oddychania zawodów, kto zrobi dłuższy wydech
- ✗ Nie powtarzaj balonika więcej niż 3–4 razy z rzędu – zbyt wiele głębokich oddechów może wywołać zawroty głowy
- ✗ Nie oceniaj, za co dziecko dziękuje – „za nic” też jest odpowiedzią

Pytania – trzy poziomy Kolejność nie jest dowolna. Pytanie „o siebie” zadane od razu zamyka dziecko.**1****O bohaterze**

– bezpieczne, każdy odpowie

- Co załoniło Barnabie drogę do Krainy Snów?
- Co zrobił Pufik, żeby mgła odpłynęła?
- Za co Pufik podziękował na koniec dnia?

2**O sobie**

– dopiero teraz

- A ty – co robisz, kiedy wieczorem nie możesz zasnąć?
- Jak czujesz się w ciele, kiedy masz w sobie bardzo dużo energii? A jak po balonikach?
- Masz czasem w głowie taką mgłę – dużo myśli naraz?

3**Co dalej**

- Co najbardziej pomogło Pufikowi? Balonik w brzuchu czy mruczenie Barnaby?
- Co możesz zrobić dziś wieczorem, kiedy położysz się do łóżka?
- Komu możesz powiedzieć, że nie możesz zasnąć?



Wieloryb Barnaba i Senny Balonik

Imię: _____

Data: _____

1 Jak się czuł Pufik na końcu bajki? Zaznacz twarz, która pasuje.

☐

spokojny

☐

przestraszony

☐

smutny

☐

zły

2 Gdzie to czujesz?

Pokoloruj, gdzie rośnie balonik, kiedy robisz wdech.
A potem innym kolorem – gdzie czujesz spokój.



3 Za co dziękuję?

Narysuj jedną dobrą rzecz
z dzisiejszego dnia. Podziękujesz za
nią Barnabie wieczorem.



Balonik w brzuchu

Zróbcie go całą grupą, na siedząco:

1 ręka
na brzuchu, nad
pępkiem

2 wdech
noskiem, brzuch
unosí rękę

3 fuuu
długi wydech buzią

4 mmmm
mruczenie Barnaby

Wdech – balonik rośnie. Wydech –
mgła odpływa.

Do domu

Dziś ćwiczyliśmy „balonik w brzuchu” – oddech, który pomaga się
wyciszyć. Bajkę o Barnabie warto przeczytać szeptem przed snem.
Pytanie na wieczór: „Za co chcesz dziś podziękować?”

