

Bajka o dmuchawcu

W ostatnim czasie patrząc przez okno zobaczyłam dmuchawce. Skąd się tu wzięły? Przecież jeszcze niedawno było tu mnóstwo żółtych kwiatków? Skąd biorą się te białe kule?



Dmuchawce powstają z kwiatów rośliny o nazwie mniszek lekarski. Niektórzy nazywają go mleczem, gdyż po zerwaniu wypływa z łodyżki biały płyn przypominający mleko. Ale nie wolno go kosztować, ponieważ jest gorzki i toksyczny.



Żółte kwiaty mniszka po pewnym czasie przekwitają. Wtedy powstają nasionka, które przyłączone do puszystych spadochroników są rozsiewane przez wiatr albo dmuchające buzie dzieci.

Pamiętaj, że gdy zdmuchniesz kolejnego dmuchawca, wysyłasz właśnie w podróż nowe nasiona tej rośliny.
Ciekawe, gdzie znajdą miejsce na nowe życie?



I tak zrodziło się we mnie pytanie, co wysyłamy w świat?

Oprócz nasionek dmuchawca możemy posyłać dalej również naszą życzliwość, empatię, radość albo niechęć, nienawiść, złość, brak zrozumienia, smutek.

Czym dzielimy się z innymi? Postępuj jak w bajce o Królu, który nie znośił dmuchawców.

Bajka pochodzi z książki E. Snel: Moja supermoc. Uwaga i spokój żabki"

Pewnego razu był sobie król, który żył w wielkim zamku, otoczony wielkim trawnikiem. Był z niego bardzo dumny. Trawnik miał być zawsze soczyście zielony i nie miał prawa na nim rosnąć nawet najmniejszy chwast, najmniejszy dmuchawiec, czy mlecze. Armia ogrodników zajmowała się sumiennie trawnikiem i dopieszczała go dniem i nocą.

A jednak któregoś ranka, w czasie porannego spaceru, król odkrył kwiat mlecza rosnący na środku jego trawnika! Był żółty i piękny, ale król nie zważał na to, tylko wpadł w srogi gniew, wyrwał z wściekłością kwiat i rozkazał: "Wtrąćcie połowę moich ogrodników do więzienia!". Minęło kilka dni. Połowa królewskich ogrodników czeżała w więzieniu, podczas gdy druga połowa w pocie czoła pielęgnowała trawnik. Jednak któregoś ranka król dostrzegł na swoim trawniku trzy mlecze. Straszliwie się zezłościł i rozkazał: "Niechaj wszyscy moi ogrodnicy zgniją w więzieniu! Znajdźcie mi takiego ogrodnika, który będzie potrafił dbać o mój trawnik!"

Wtedy podeszłam do króla ja, żaba, i powiedziałam: "Wasza Wysokość, jeśli pozbędziesz się wszystkich ogrodników, mlecze rozplenią się jeszcze bardziej na twoim trawniku. W życiu tak już jest, że zdarzają się nam rzeczy,

których nie lubimy, i gniew nijak nie może tego zmienić. Choćbyśmy się nie wiem jak złościłi, to one i tak będą się przydarzać. Możemy jedynie je zaakceptować. Zresztą bywa tak, że z czasem zaczynamy je lubić".

Minęło kilka miesięcy. Mlecze i dmuchawce coraz mniej denerwowały króla. W końcu stwierdził, że są całkiem ładne. Słyszałam nawet, że król znalazł sobie nową pasję: uwielbia dmuchać nasiona dmuchawców!

Powiedz, jakie emocje król wysyłał w świat? A z czym przyszła do niego żaba? Król rozsiewał złość i gniew, wściekłość i strach. Żaba przyszła do niego z dobrą radą.

Czy chciałbyś spotkać na swej drodze takiego króla, czy może żabę dobrą radę?

Postuchaj teraz pięknej bajki o ciepłym i puchatym. Można jej postuchać, klikając w link pod spodem:

<https://www.youtube.com/watch?v=vuzRRLB7Xqk>

Bajka o ciepłym i puchatym

Dawno, dawno temu, gdzieś bardzo daleko, było sobie dobre miasto. Jego mieszkańcy żyli szczęśliwie, śmiali się, bawili i nigdy nie chorowali. W mieście tym było bardzo dużo ciepłego i puchatego. Ciepłe i puchate było miękkie, puszyste, bardzo lekkie i miłe w dotyku. Ludzie mieli taki zwyczaj, że kiedy spotykali się ze sobą, dzielili się ciepłym i puchatym mówiąc:

„Tobie puchate i mnie puchate, mnie puchate i Tobie puchate”.

A kiedy się tak dzielili – ciepłe i puchate rościło i było go jeszcze więcej. Ludzie nauczyli się, że kiedy ciepłe i puchate rośnie – ich życie staje się piękniejsze, serca wypełniają się miłością, a ciało jest zdrowsze.

Pewnego dnia do szczęśliwego miasta przybyła czarownica. Jeździła ona po całym świecie i sprzedawała ludziom swoje czary i lekarstwa. Jednak w dobrym mieście nikt nie chciał kupować jej lekarstw, ani nie potrzebował czarów. Wszyscy przecież byli zdrowi i szczęśliwi. Czarownica chodziła po mieście i przyglądała się ludziom, ich zwyczajom i nie rozumiała, dlaczego nie może niczego sprzedać. Po pewnym czasie zorientowała się, że wszystkiemu winne jest ciepłe i puchate. Kiedyś obserwując jak ludzie się nim dzielą postanowiła uwolnić ich od ciepłego i puchatego i powiedziała do jednego z mieszkańców:

„Wiesz? To ciepłe i puchate, które dostałeś od swojego przyjaciela, to wcale nie było jego ciepłe i puchate. On oddał Ci tylko to, co wczoraj dostał od Ciebie”. A do innego mieszkańca powiedziała: „Czy zauważyłeś, że Twój sąsiad dał Ci wczoraj mniej ciepłego i puchatego niż Ty dałeś jemu?”

Krążyła po mieście tak długo, aż zatruta ludziom serca i ludzie zaczęli nieufnie się sobie przyglądać. Coraz rzadziej dzielili się ciepłym i puchatym i chowali je w domach zazdrośnie strzegąc i bojąc się, że je stracą. A ciepłego i puchatego, którym nikt się nie dzielił było coraz

mniej.

Pewnego dnia czarownica dała jednemu z mieszkańców trochę zimnego i kolczatego i powiedziała:

„Tobie kolczaste i mnie kolczaste, mnie kolczaste i Tobie kolczaste”.

I kolczaste urosło. Ludzie zaczęli się dzielić ze sobą kolczastym. Pojawiły się choroby, a szczęście zaczęło znikać z dobrego miasta. Ludzie stali się smutni i niemili dla siebie. Mijały dni, miesiące i lata. Czarownica sprzedawała ludziom swoje lekarstwa i stawała się coraz bogatsza.

Kiedy potrzebowała więcej pieniędzy dzieliła się z ludźmi zimnym i kolczastym i wtedy ludzie więcej chorowali i częściej przychodzili do niej po leki. Szczęśliwie, dwoje dzieci bawiąc się ze sobą na strychu znalazło w starej skrzyni ciepłe i puchate, które dorosli dawno temu tam schowali, żeby nikt go nie zabrał. Kiedy je oglądali – rozerwali je na dwa kawałki i podzielili między siebie. I ciepłe i puchate natychmiast urosło, a dzieci poczuły, że w ich sercach pojawiła się jakaś radosna nuta. Pobiegły do rodziców i podzieliły się z nimi mówiąc:

„Tobie puchate i mnie puchate”.

I ciepłe i puchate znów urosło! I od tej chwili ludzie zaczęli ponownie dzielić się ze sobą ciepłym i puchatym i w ich sercach pojawiało się więcej szczęścia i radości, a ciała mniej chorowały.

Wtedy przypomnieli sobie o starym zwyczaju i dawnych czasach. Wypędzili złą czarownicę i starali się dzielić jak największą ilością ciepłego i puchatego.

Jednak w ich mieście istniało także zimne i kolczaste, które kiedyś podarowała im czarownica. I odtąd ciepłe i puchate krąży między ludźmi na przemian z zimnym i kolczastym. Od tej chwili tylko od ludzi zależy, czym się ze sobą podzielą.

A to, czym się podzielą – rośnie i wypełnia ich serca i myśli

Pomyśl, czym może być ciepłe i puchate?

Maskotka? Misiu? Uśmiech? Pomoc? Spojrzenie? Słowo? Zachowanie?

Pomyśl, co może być zimne i kolczaste?

Kaktus? Drut kolczasty? Spojrzenie? Słowo? Zachowanie?

Które słowa, zachowania mogą być ciepłe i dobre, takie, które lubimy słyszeć od innych i sprawiają nam radość?

Jakie zachowania, słowa mogą ranić innych, ponieważ są złe i kolczaste?

Zastanów się, czym dzielisz się z innymi, co posyłasz w świat?

Spróbuj to narysować, namalować...

Czasami jednak przychodzi do nas dużo zimnego i kolczastego: złe słowa, emocje i robi nam się wtedy bardzo smutno i źle. Czujemy się z tym wszystkim tak niedobrze, że trudno nam zasnąć.

Wtedy możemy posłuchać treści nagrania: "Śpij dobrze", żeby wyciszyć się i zrelaksować (link pod spodem).

Ćwiczenie to pochodzi z książki Eline Snel: Uwaga i spokój zaabki.

<https://www.youtube.com/watch?v=MLRyENUusGo>

Załączam również dla rodziców psychozabawę: "Jakim kwiatem jest twoje dziecko?"
Są wśród nich storczyki, dmuchawce i tulipany.
Czy odnajdujecie Państwo w tym podziale swoje dziecko?

<https://parenting.pl/storczyk-dmuchaawiec-czy-tulipan-sprawdz-jakim-kwiatem-jest-twoje-dziecko>

Życzę dobrej zabawy!