

Zrób swoją butelkę sensoryczną

– butelkę spokoju



Butelka sensoryczna to coś więcej niż ładny pojemnik z brokatem. To magiczny sposób na uspokojenie się, zatrzymanie i obserwowanie, jak emocje powoli opadają – tak samo jak opadają błyszczące drobinki w środku butelki. Jest idealna, gdy czujesz złość, napięcie, smutek albo po prostu chcesz chwilę побыć w ciszy.

Co znajdziesz w zestawie:

- przezroczystą butelkę
- brokat i cekiny
- barwnik spożywczy
- płynny klej
- mieszadełko

Czego jeszcze potrzebujesz:

- ciepłej wody (to ważne, żeby była ciepła – wtedy klej dobrze się rozpuści).

Jak to zrobić – krok po kroku:

- 1 Zapełnij butelkę ciepłą (nie gorącą) wodą do ½ jej wysokości.
- 2 Dodaj klej. Im więcej kleju, tym wolniej będą opadać drobinki – możesz sprawdzić, jaki efekt najbardziej Ci się podoba i dodać więcej kleju na końcowym etapie
- 3 Wsyp brokat i cekiny.
- 4 Dodaj barwnik spożywczy – dosłownie odrobinę! Lepiej dodać mniej niż za dużo. Woda ma być tylko lekko zabarwiona, żeby widać było brokat.
- 5 Dolej wody prawie do pełna (zostaw odrobinę miejsca u góry, żeby brokat mógł się poruszać).
- 6 Dokładnie wymieszaj zawartość patyczkiem lub delikatnie potrząśnij butelką.
- 7 Zakręć mocno nakrętkę. Dla bezpieczeństwa możesz ją jeszcze przykleić klejem na gorąco lub taśmą, żeby nic się nie wylało.
- 8 Potrząśnij butelką... i obserwuj.



Jak jej używać:

Kiedy czujesz się zdenerwowany, smutny albo przytłoczony – potrząśnij butelką i obserwuj, jak wirują błyskotki. Usiądź i patrz, jak drobinki powoli opadają na dno. Oddychaj spokojnie, spróbuj poczuć, jak Twój oddech też staje się wolniejszy.

To, co dzieje się w butelce, przypomina to, co dzieje się w nas, gdy jesteśmy bardzo poruszeni. Kiedy potrząśniemy butelką, wszystko się miesza, wiruje i trudno coś zobaczyć. Podobnie jest z emocjami – gdy jesteśmy bardzo źli, smutni albo przestraszeni – w środku mamy chaos. Ale jeśli tylko damy sobie chwilę, nie próbujemy wszystkiego naprawiać od razu, tylko czekamy i oddychamy, emocje – tak jak brokat – powoli opadają.

Jak można jej używać na co dzień:

- przed snem – żeby się wyciszyć,
- po kłótni lub trudnej sytuacji,
- po prostu wtedy, gdy chcesz chwilę pobyć w spokoju.

Ta mała butelka to nie tylko zabawa, to narzędzie do nauki cierpliwości, spokoju i samoregulacji. Niech stanie się Twoim magicznie błyszczącym przyjacielem od emocji.