

Aleksandra Pinterič

Regnatova lučka



Regnatova

lučka Pravljíčna meditacija



REGRATOVA LUČKA, pravljica meditacija

Napisala: Aleksandra Pinterič

Glas: Aleksandra Pinterič

Glasba: Total relacing music to help you fall asleep

Obdelava posnetka: Maja Založnik

Lektura: Vida Toš

Izdala in založila: Pozitivna moč d. o. o.

April 2022

Izjava o omejitvi odgovornosti

Materiali, predstavljeni na spletnem mestu alexpin.info, v e-izdelkih ali tiskanih izdelkih podjetja Pozitivna moč d.o.o., niso poskus izvajanja medicine ali dajanja posebnih medicinskih nasvetov, vključno z nasveti na temo duševnega zdravja. Podatki, ki jih posreduje Pozitivna moč d.o.o., so zgolj informativni in se ne štejejo za popolne.

Vsebina ni namenjena nadomestitvi strokovnega svetovanja, diagnoze ali zdravljenja. Vedno prosite za nasvet svojega strokovnjaka za duševno zdravje ali drugega usposobljenega zdravstvenega delavca, če imate kakršna koli vprašanja o svojem stanju. Nikoli ne zanemarite strokovnega nasveta ali ne odlašajte z iskanjem zaradi nečesa, kar ste prebrali na spletnem mestu alexpin.info. Če menite, da imate vi ali druga oseba duševno ali drugo zdravstveno stanje, se takoj obrnite na svojega zdravnika, takoj poiščite zdravniško pomoč na urgenci ali pokličite 113.



Pozdravljena.

Vsak od nas nosi v sebi svojo dediščino, ki je sestavljena iz življenjskih izkušenj, bolečin, prepričanj in vzorcev. Te izkušnje so podobe - kot fotografije ali filmi v našem spominu, ki so povezane z mislimi in na njih so pripeta neka čustva.

Misli v našem umu so kot neustavljiv tok, ki ga običajno nemočno spremljamo. Ena predstava izzove drugo in tako gre kot po tekočem traku naprej. Tako se nam zgodi, da nekaj dni meljemo in meljemo en in isti dogodek. A vseeno lahko opazimo, kako se struktura in resničnost dogodka v nas spreminjata.

Dejansko naredimo iz muhe slona, ob tem pa v svojem notranjem svetu hranimo jazbece in miselne žabice.

Pravljíčna meditacija Regratova lučka uči otroka in starša, kako ta miselni in čustveni tok prekiniti.

WWW.ALEXPIN.INFO

Namen pravljичne meditacije

Ko se ujamemo v krog negativnih misli, na plan prihajajo nove in nove podobe, čustva, filmčki. Dogaja se, da ena misel sproža drugo in bolj, kot razmišljamo, več se jih pojavi. Ob tem pa je več tudi notranje bolečine in s tem trpljenja. Proces se dogaja v nekih cikličnih krogih, ki dajejo občutek, da te vleče navzdol v vse slabša razpoloženja jeze, besa, obupa, joka in zamere.

Enako je pri otrocih.

Potrebno je kar nekaj časa in vztrajnega samoopazovanja, da natančno prepoznamo, kako se reči v nas sprožajo ena za drugo kot domino efekt.

Ali je na nas, da tega učimo otroke z zgodnjih letih?

Niti ne.

Prvi dve stopnji tega procesa zajemata
ZAZNAVANJE in PREPOZNAVANJE MOČNIH ČUSTEV in
ZAZNAVANJE in PREPOZNAVANJE NEGATIVNIH MISLI.

Védenje, kaj je vse to sprožilo, nam v samem afektu otrokovega dogajanja ne pomaga veliko. To je proces, o katerem se z otrokom pogovarjamo pozneje.

Eden večjih izzivov v starševstvu je resnična prisotnost starša in resnično avtentično poslušanje otroka, da z njim lahko res navežemo stik. Tukaj se veliko staršev izgubi ali pa so trdno prepričani, da to delajo.

Žal iz 10-letne prakse opažam, da se večina staršev ujame v dopovedovanje ali razlaganje in ne v odprt pogovor, ker tega velikokrat ne zmorejo v partnerskem donosu ali v odnosu samega do sebe.

Prav to je jedro zavestnega in sočutnega starševstva.

Pravljичna meditacija REGRATOVA LUČKA otroku in staršu pomaga prav pri:

ZAZNAVANJU in PREPOZNAVANJU MOČNIH ČUSTEV in
ZAZNAVANJU in PREPOZNAVANJU NEGATIVNIH MISLI.

Analiza v tem primeru ni potrebna.

Najpomembnejše je, da otrok iz močnih čustev ali negativnih misli pride in da v sebi natrenira korake obvladovanja čustev in misli - s pomočjo regratove lučke.

Kdaj poslušati

Meditacijo lahko otrok posluša kadarkoli. Vsekakor bolj priporočam poslušanje čez dan in da je meditacija tudi način pogovora o tem:

- kdaj vse lahko regratovo lučko v sebi uporabimo,
- ali se je otrok regratove lučke spomnil v vrtcu ali šoli, ko so se dvignila močna čustva,
- kateri korak meditacije mu je najbolj všeč ...

Za to meditacijo je zelo dobro, da jo v sebi osvojimo tudi starši in jo uporabljamo ter da otoku tudi povemo, kdaj jo izvajamo in zakaj smo jo v sebi izvedli.

Tako otroka učimo uporabe znanja.

Pri otrocih do 7. leta je zelo fino, da spomladi tudi dejansko pihamo veliko regratovih lučk in se ob tem zabavamo, ko lovimo leteča semena (letalce). Na ta način v otroku usidramo pozitiven spomin, ki je zelo pomemben del meditacije.

Vsekakor je lahko meditacija del večernega obreda pred branjem pravljice, da izprazni otrokov um in negativno čustveno posodo v njem, ker je to temelj za kakovosten spanec.

*Čudež ni hoja po vodi.
Čudež je hoditi po zeleni zemlji,
bivati globoko v sedanjem trenutku
in se počutiti resnično živ.
Thich Nhat Hanh*

KORAKI obvladovanja čustev in misli z Regratovo lučko

1. PREBUJANJE POZITIVNEGA SPOMINA

V otroku prebudimo pozitiven spomin in mu pomagamo zavestno spreminjati življenjski položaj iz negativnosti v pozitivnost.

2. PREUSMERJANJE MISLI IN ČUSTEV V REGRATOVO LUČKO

Zavestno ga učimo preusmeriti vsa močna čustva in negativne misli v regratovo lučko.

3. VDIH – OSREDOTOČANJE V TUKAJ IN SEDAJ

Z globokim dihanjem v otroku prebujamo moč odločitve in sidranja v trenutek tukaj in sedaj.

4. IZDIH – TRENIRANJE ZAVESTNEGA OBVLADOVANJA MISLI IN ČUSTEV

Otrok z izdihom na energetskem, mentalnem in čustvenem polu umika negativne misli, neprijetna čustva in v sebi povečuje pozitiven življenjski položaj.

*Življenje je navadna mešanica.
Moramo ga sprejeti, kakršno je,
ga poskušati razumeti, nato pa izboljšati.
Rabindranath Tagore*

Pravljíčna meditacija



Prenesi in poslušaj

MLAJŠI IN STAREJŠI
OTROCI

dolžina: 15:00 min

Kako uporabljati Regratovo lučko v vzgoji

Brez vaje in utrjevanja se tudi s to čudovito vajo nič ne zgodi in nič ne spremeni.

Močna čustva in negativne misli so del našega celotnega življenja. Prej, ko začnemo otroke učiti tehnik, metod in korakov obvladovanja misli ter čustev po principu vsakodnevnega prakticiranja - podobno kot pranja zob-, prej bo otrok to usvojil.

Ko nam bo staršem postalo pomembno, da naučimo otroke obvladovati negativne misli in močna čustva, tako kot nam je pomembno, da znajo umivati zobe, bomo otroku izjemno veliko dali za njegovo boljšo prihodnost.

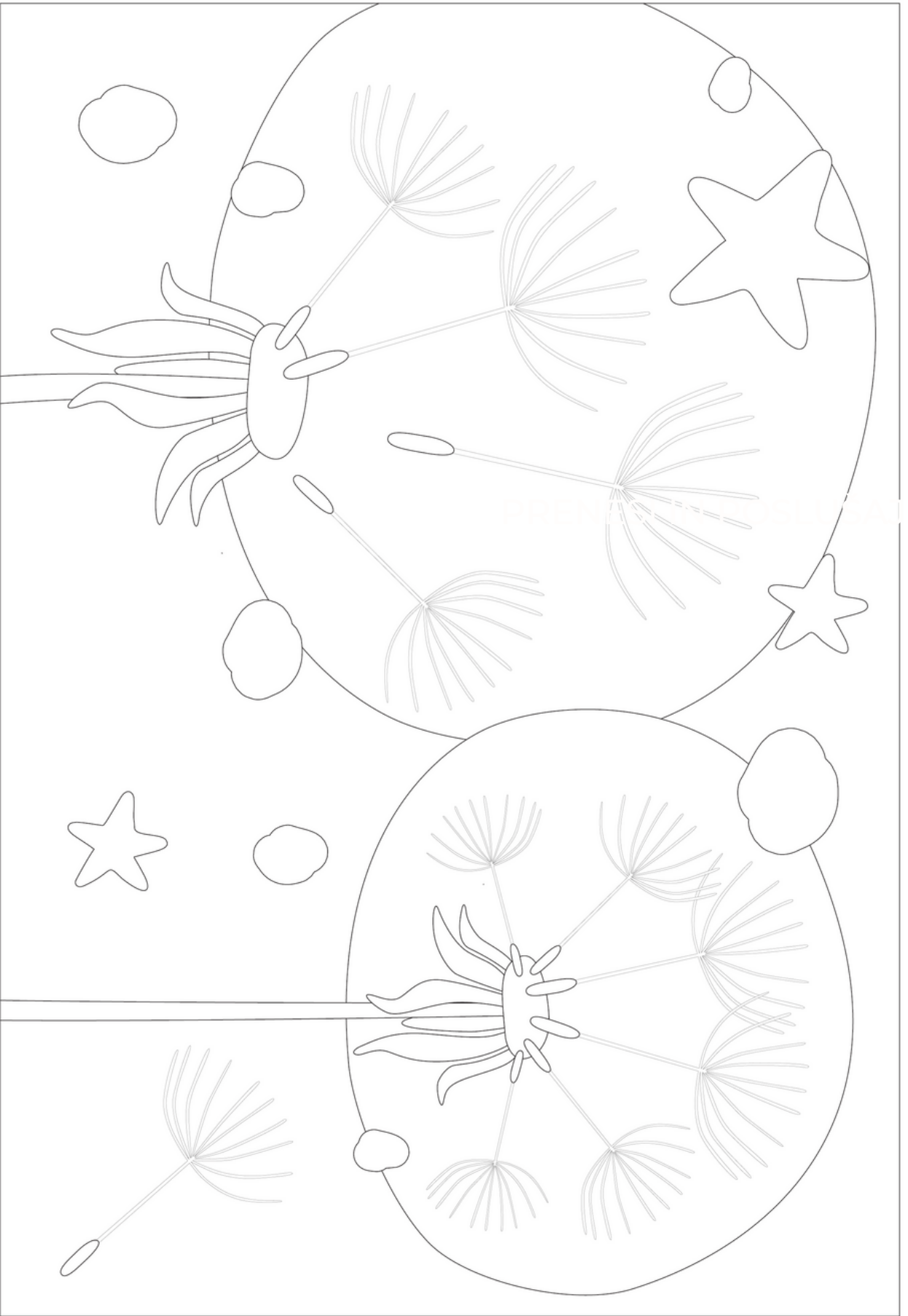
Korake iz meditacije vsakodnevno čim več uporabljajte. Ko je otrok v močnih čustvih, ostanite ljubeči in mirni ter ga vodite preko korakov. Ob njem dihajte, pihajte, da začne počasi sodelovati.

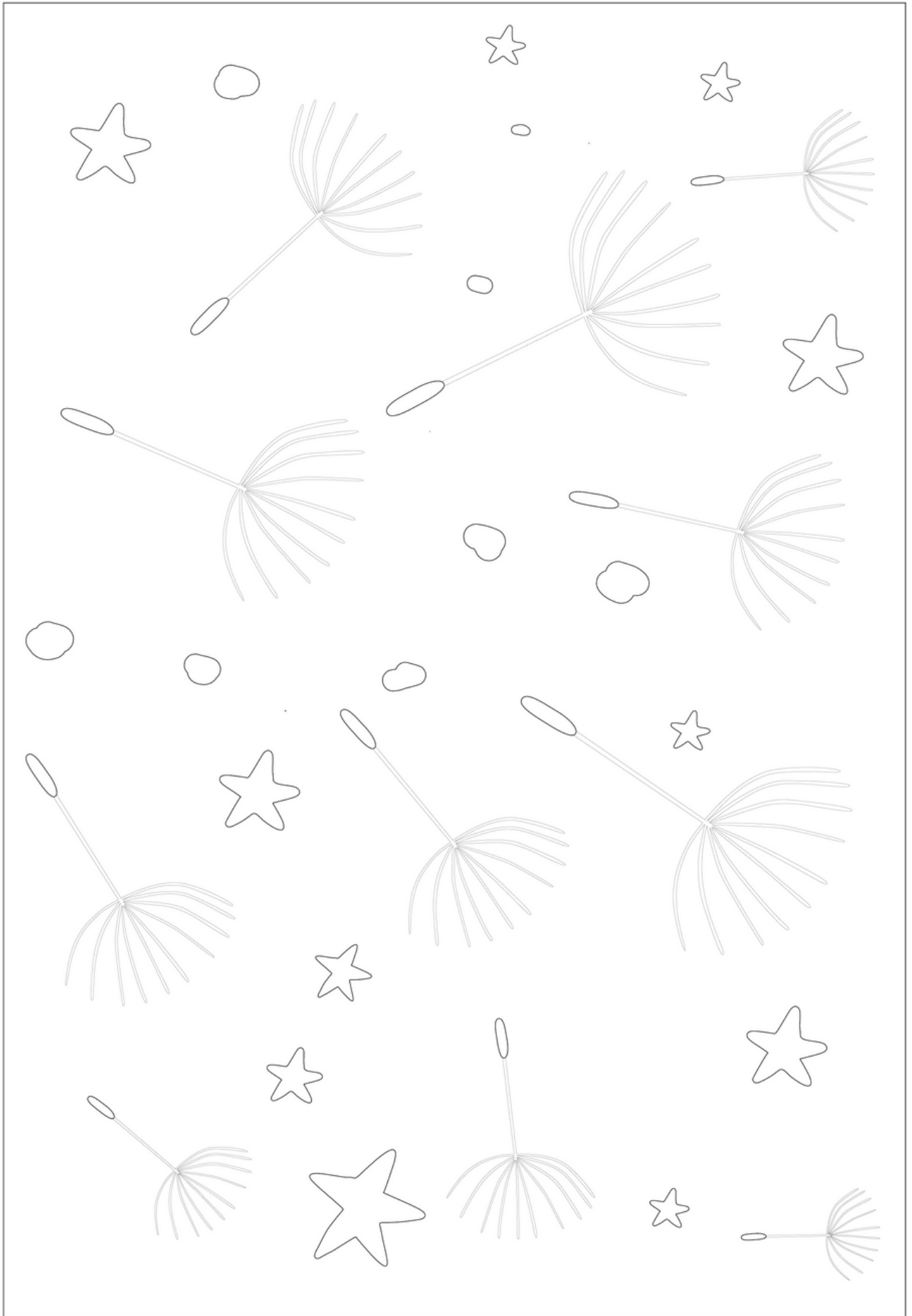
*Edina možnost življenja v naravi je rast
s krajšimi obdobji počitka.
Če sčasoma zrastemo kot rodovitno drevo,
so naša dejanja rezultati naše rasti,
lahko rečemo tudi plodovi, nam in drugim v veselje.
Julia Doria*

Pobarvanka

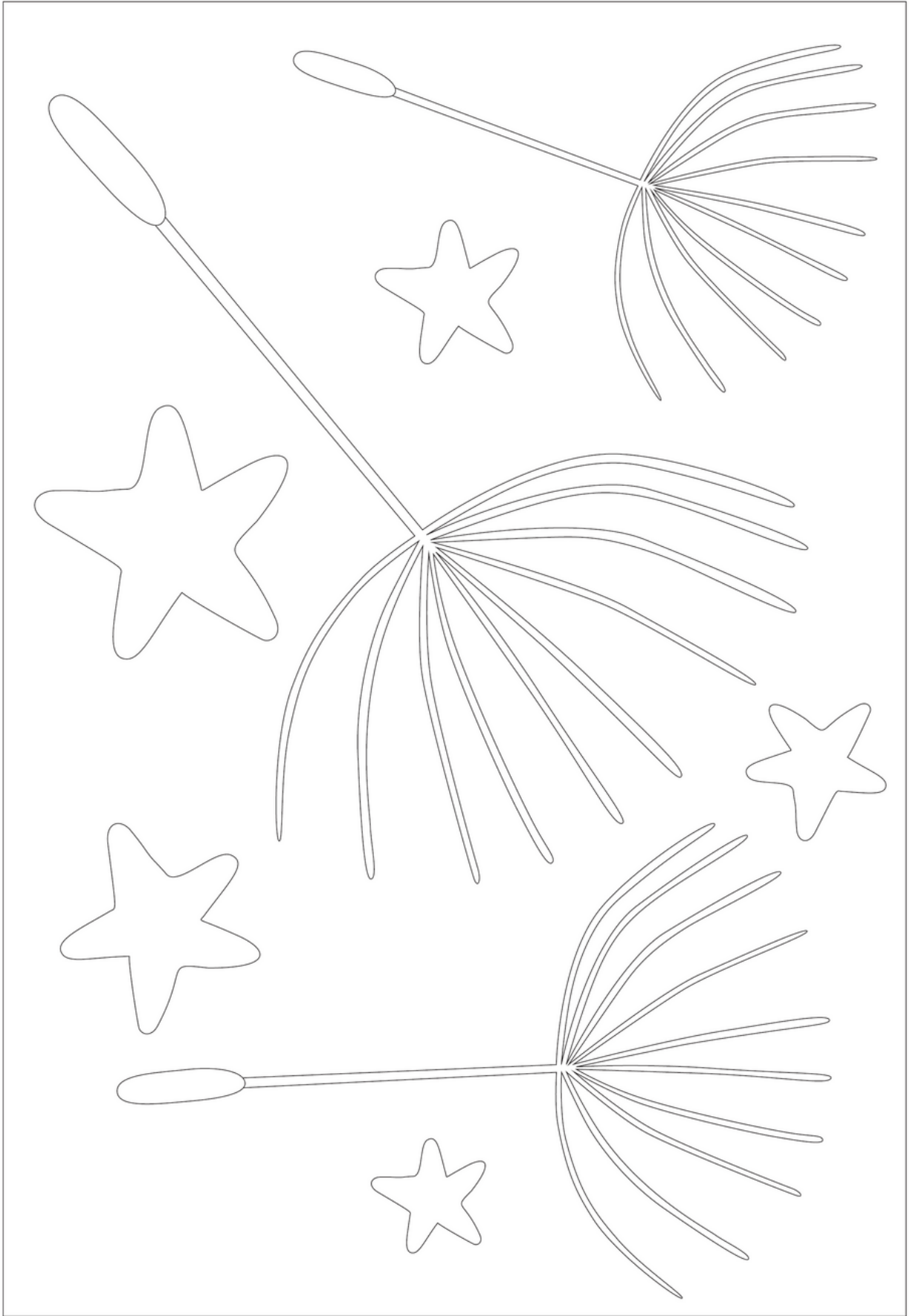


*Z neuspehom nam je dana priložnost,
da spoznamo samega sebe.
John Killinger*

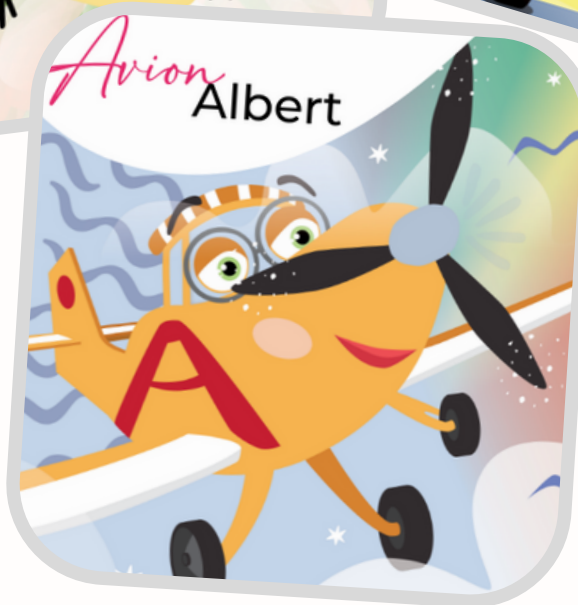








Še druge pravljичne meditacije



Kmalu!