

Aleksandra Pinterič

Zvezdice prijateljstva



Pravljíčna meditacija



ZVEZDICE PRIJATELJSTVA, pravljična meditacija

Napisala: Aleksandra Pinterič

Glas: Aleksandra Pinterič

Glasba: Nap time

Obdelava posnetka: Maja Založnik

Lektura: Vida Toš

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

Maj 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.

Uspavanje otroka. Naj otrok spi sam ali s starši?

»Neka raziskava v ZDA je pokazala, da si starši pogosto lažejo o spalnih navadah družine, ker si ne upajo priznati, da otroci spijo z njimi ali da se ponoči še vedno zbujejo. Prepričanje, da morajo starši otrokom določiti ritem spanja (in hranjenja), v naši kulturi še vedno velja za enega najpomembnejših ciljev starševstva. Zato mnogi v nasprotju s svojim starševskim instinktom izvajajo ukrepe, ki se ne menijo za otrokove potrebe in so usmerjeni v en sam cilj – doseči, da gre otrok vsak dan spat ob isti uri, ne glede na to, ali je utrujen ali ne, zaspan ali ne. Z drugimi besedami: cilj je naučiti otroka, da zaspi sam in da prespi vso noč, pa četudi za ceno njegove integritete, ki jo spodjedata zanikanje in nepriznavanje njegovih osebnih bioloških potreb. «

WWW.ALEXPIN.INFO

Namen pravljичne meditacije

Vsak otrok je drugačen, vsaka mama je drugačna in vsega tega ne gre primerjati. Verjamem, da obstajajo otroci, ki potrebujejo manj bližine in tu so spet tisti, ki je potrebujejo več.

Potem pa so tu dvomi staršev, ki poskrbijo, da otroci velikokrat ovijejo starše okoli prsta in v otrocih se razraščajo jazbeci. Res smo vsi različni in zelo nerada dajem enosmerne in enostranske napotke. Včasih se starši, namesto da bi poslušali sebe in otroka, vse preveč pogosto zanašamo na mnenja strokovnjakov ali ubogamo dobronamerne nasvete sorodnikov in znancev.

Dejansko pa imamo v sebi svoj GPS, svojo intuicijo.

Zvezdice prijateljstva so pravljična meditacija, ki je namenjena malo mlajšim otrokom do 6. leta starosti, da jim pomaga pri večernem uspavanju.

Otroke bo umirila in jih popeljala v miren spanec.

Meditacija nima posebne zgodbe, saj bi s tem posebej aktivirala otrokov um.

Narejena je na način,

- da otroka umiri,
- ga ovije v prijeten občutek mehkode in
- popelje do spanja.

Pomemben del meditacije je, da otrok položi svoje roke na trebušček, da se s tem začneja umirjati in povezovati s svojim naravnim dihanjem brez posebnega usmerjanja.

Kdaj in kako poslušati

"Zvezdice prijateljstva" vključite v svoj večerni ritual. Lahko jih zamenjate s pravljico ali pa uporabite kot "dodatek", ko otrok želi še več pravljič.

Pri mlajših otrocih ste ob poslušanju meditacije lahko prisotni, vsekakor pa lahko otrok ob meditaciji zaspi tudi sam skupaj s svojo priljubljeno igračko.

Kako si pri uspavanju še lahko pomagate

Nekateri otroci imajo velik izziv s spanjem. Tu in tam vsak otrok pride do obdobja, ko noče zaspati, ker ne želi, da bi v življenju kaj zamudil.

Pomembno je, da starši ustvarjamo večerno rutino spanja, ker prav to daje otroku stabilnost. Res je, da smo starši velikokrat zvečer utrujeni in nam zmanjka energije ter smo zaradi tega bolj nemirni.

Navajam nekaj idej za večerni spanec.

ODLOČITEV

Starši so tisti, ki se v sebi odločijo, da bo otrok ob 20:00 v postelji in da bodo temu po mirnih korakih sledili, da se ta ritem ustvari. S tem je čas, da mame vržemo stran vse občutke krivde.

MIRNO OKOLJE

Mirno okolje in mirno večerno vzdušje sta standard, ki si ga starša morata postaviti. Če namreč prestavita glasne pogovore in prerekanja v del dneva, ko otrok ni, s tem zavestno poskrbita, da so večeri brez preprirov.

SKRIB ZASE

Ker smo zvečer že vsi utrujeni, to vsekakor vpliva tudi na otrokov ritem spanja. Ravno tako je večer čas, ko si starši vzamejo čas tudi drug za drugega.

UREJENA VEČERNA SOBA

Skupaj z otrokom lahko uredimo sobo tako, da sledimo otroku pri tem, kaj mu pomaga pri uspavanju - zvezdice na stropu sobe, večerna lučka, igračke v postelji. S tem se otrok uči spoznavati sebe in si urejati okolje, da se bo v življenju znal umirjati.

PREUTRUJENOST

Poskrbeti moramo, da otroci zvečer niso preutrujeni za spanje. To bo vsekakor vplivalo na nemiren spanec in težavno uspavanje, ki lahko traja tudi uro in več.

ETERIČNA OLJA

Vonj sivke ali katerega drugega eteričnega olja pomaga pri umirjanju. Na zanimiv način ga lahko uvedemo v večerno rutino uspavanja otroka.

SVETLOBA

Nežna in umirjena svetloba kakšne večerne lučke ali himalajske soli blagodejno vplivajo in pomagajo pri uspavanju.

DOTIK

Dotik je tisti, ki otroka zelo umiri, čeprav nas v joku otroci velikokrat porinejo stran. Obstaja nekaj pomembnih dotikov, s katerimi jim lahko pomagamo:

krožimo po otrokovi dlani,
položimo roko na prsni koš ali
položimo roko na otrokovo uho.

Pravljična meditacija

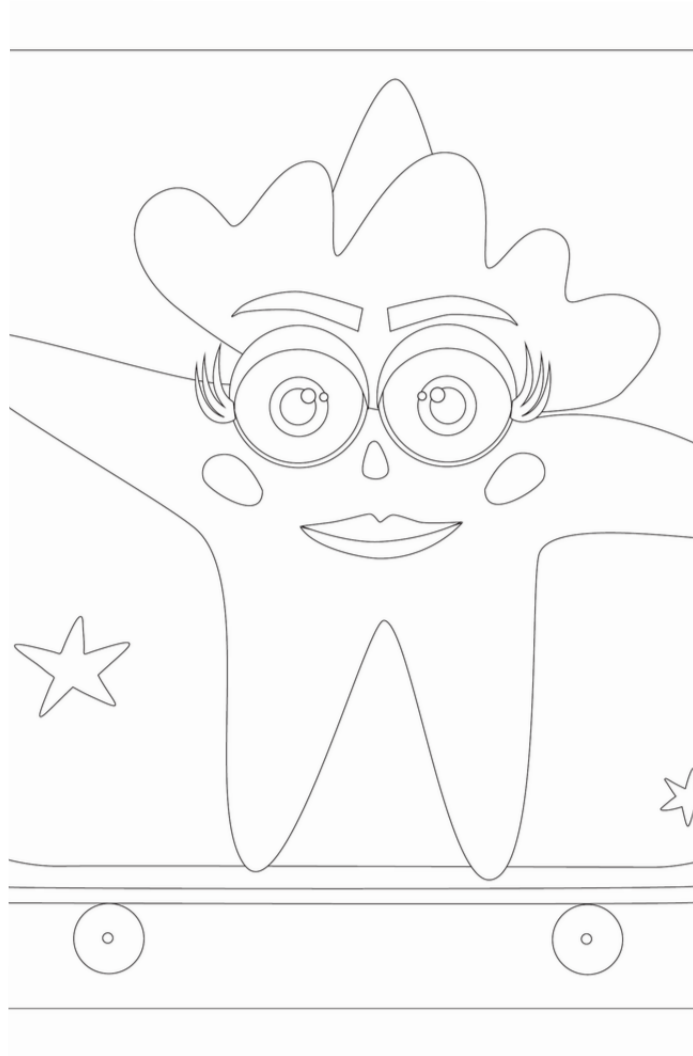


Prenesi in poslušaj

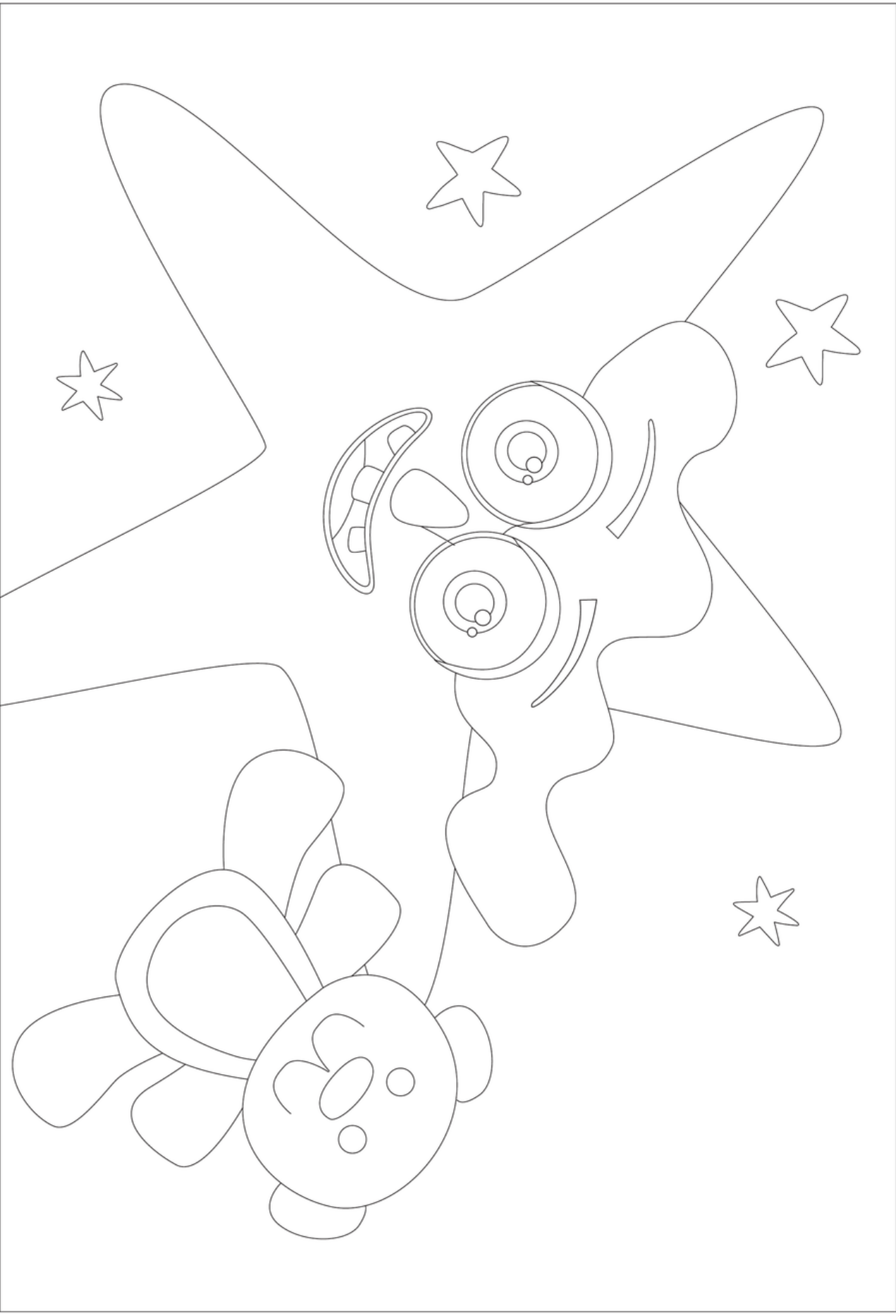
POSNETEK

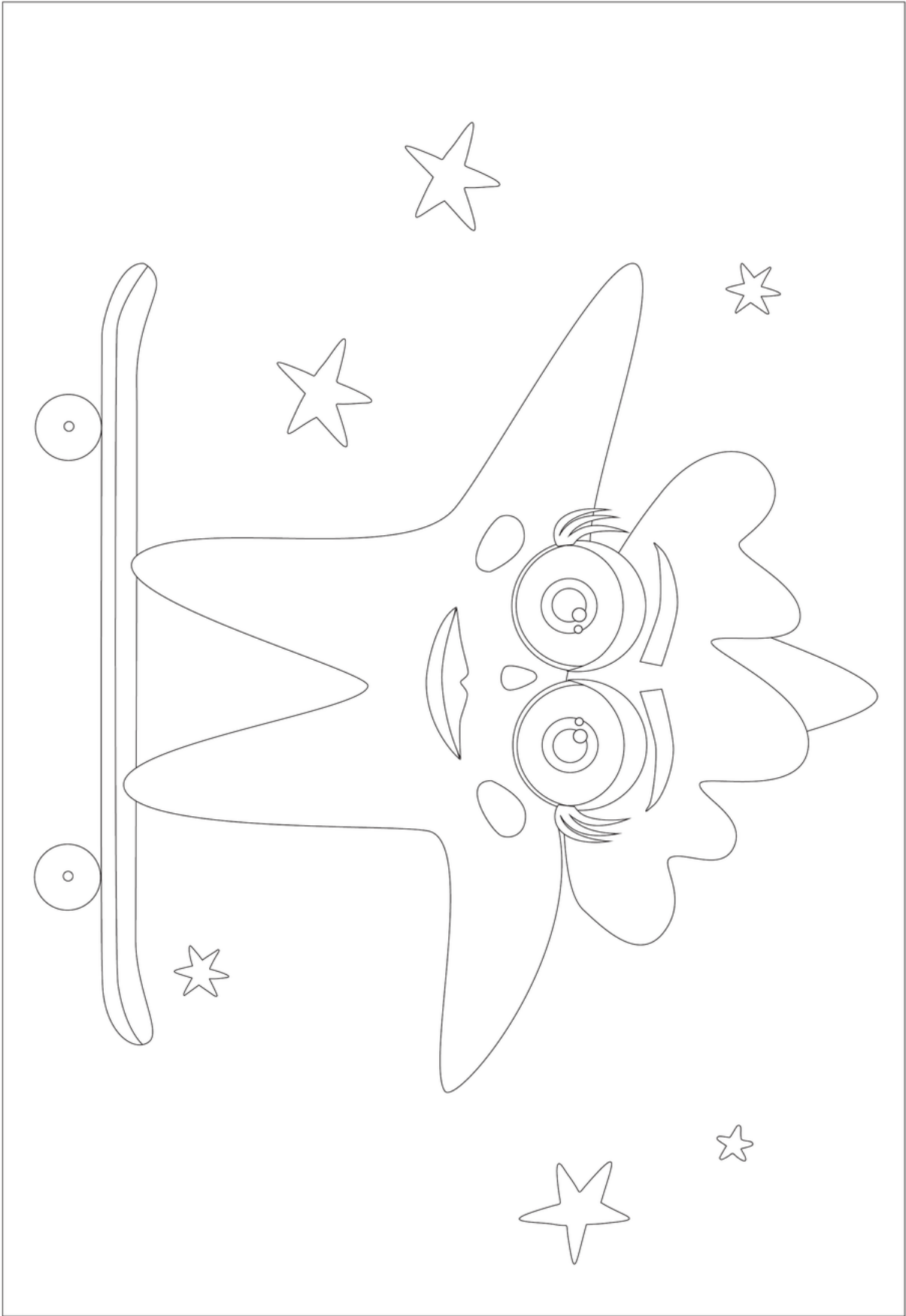
dolžina: 15:10

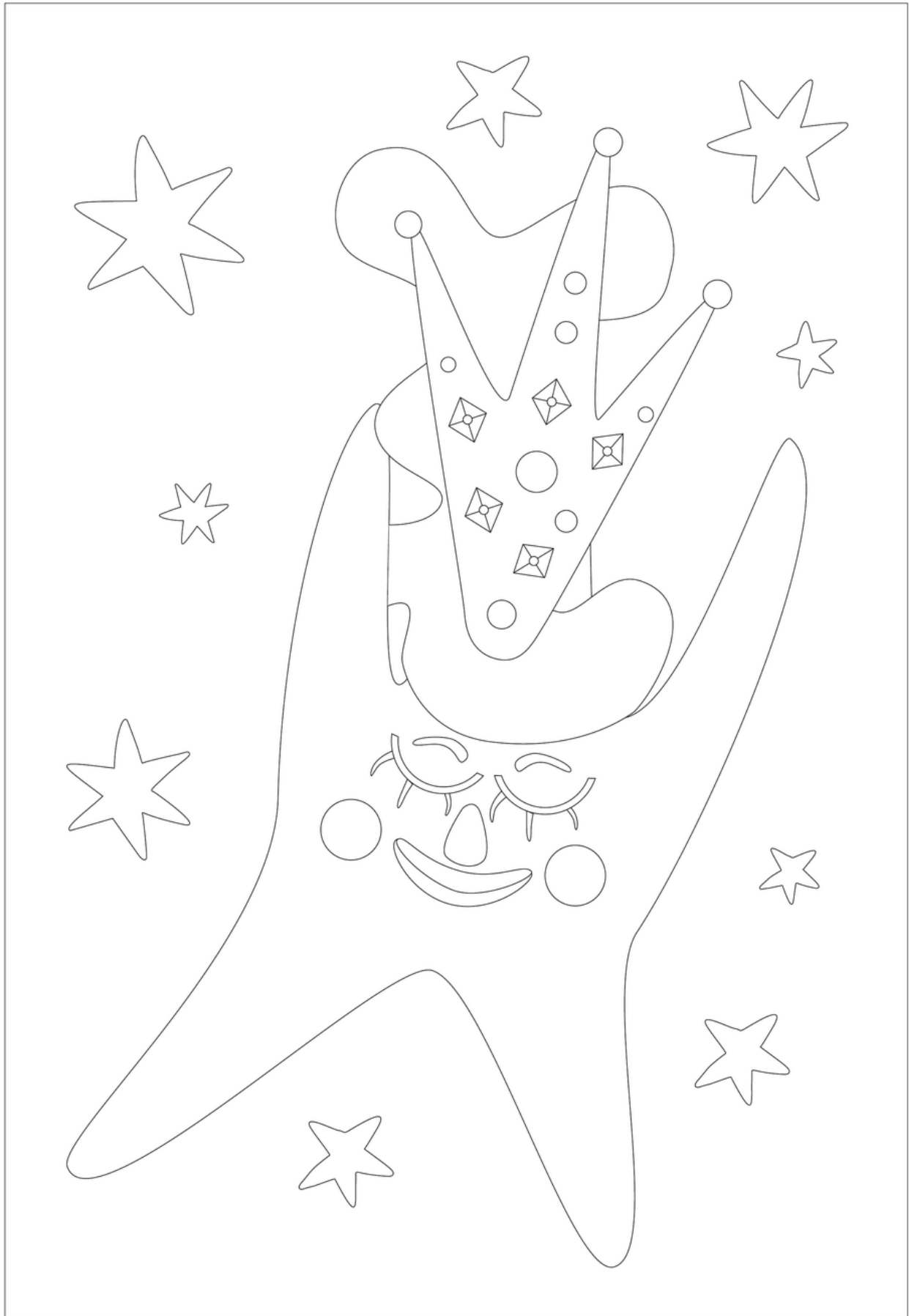
Pobarvanka

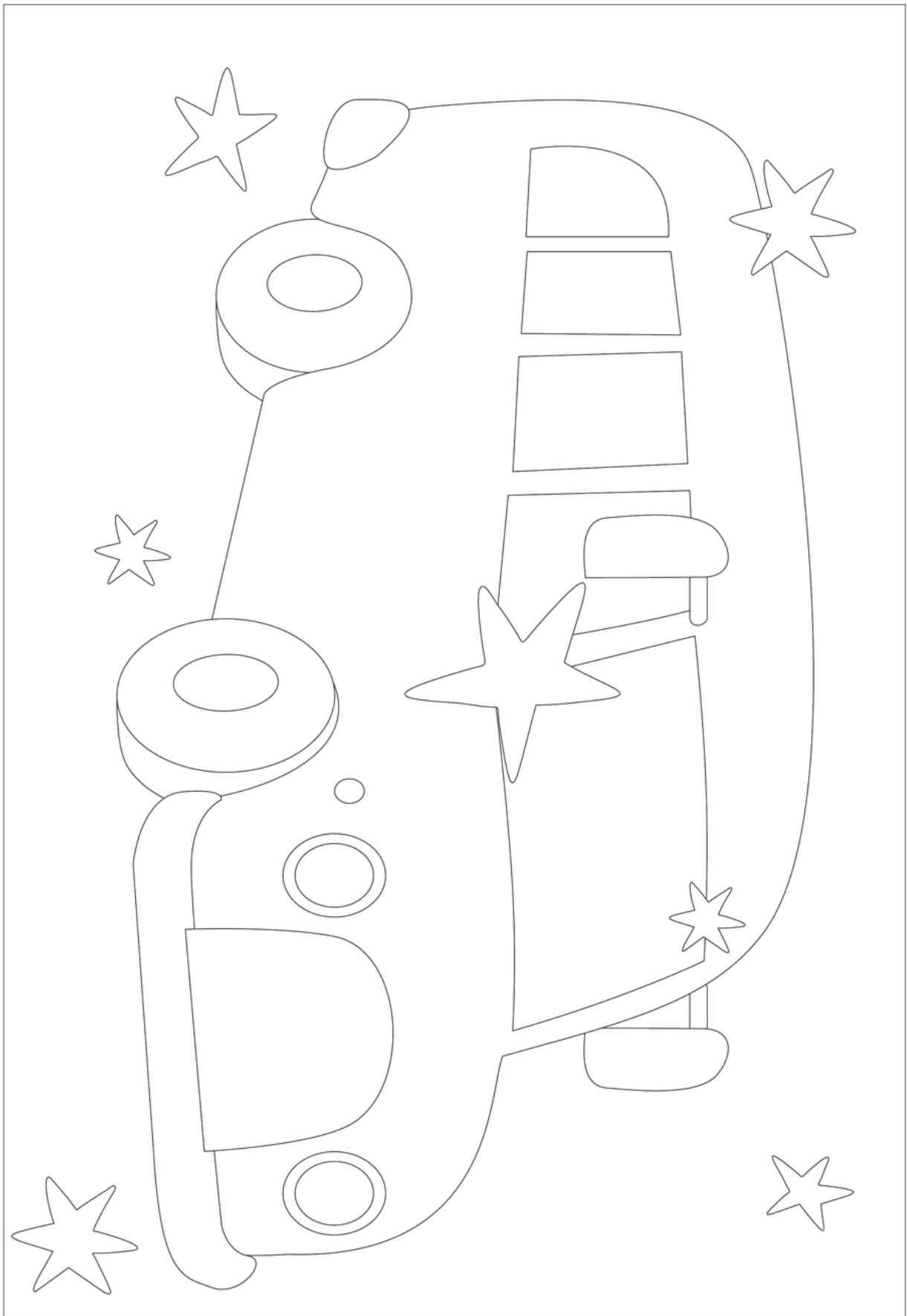


Pametni starši svojim otrokom dopuščajo, da včasih naredijo napako.
(Mahatma Gandhi)



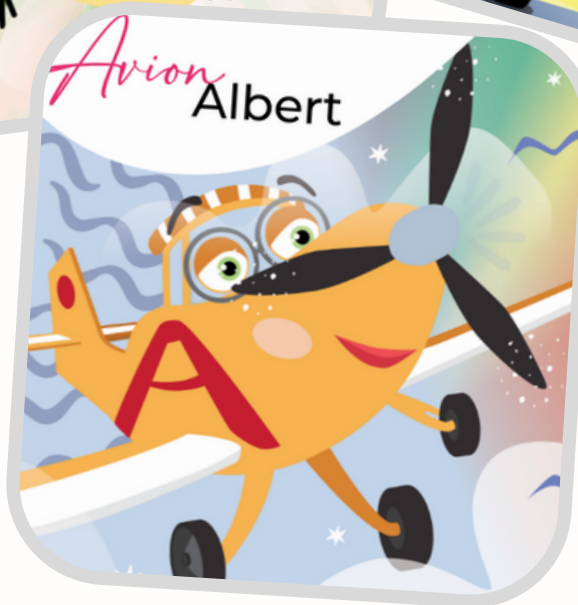








Še druge pravljичne meditacije



SKUPAJ
JIH JE VEČ!