

Aleksandra Pinterič

# *Sočutni* telefon



Pravljíčna meditacija



SOČUTNI TELEFON, pravljica mediacija

Napisala: Aleksandra Pinterič

Glas: Aleksandra Pinterič

Glasba: Narek Mirzaei, India meditation

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.

*Ena najtežjih nalog v vzgoji je otroku pomagati ob neprijetnih čustvih. Videti otroka v bolečini, žalosti, razočaranju, občutkih izgube, prizadetosti, je težko vsakemu staršu.*

Kljub vsemu pa je to ena od pomembnih poti v življenju, ko kot starši otroke učimo tudi soočanja z bolečino in vsega, kar sodi zraven. Večina nevroznanstvenih raziskav je pokazala, da ko otroku pomagamo pri čustvih in bolečini, v njegovih možganih nastajajo sistemi povezav med nevroni, ki bodo potem v življenju otroka vodili.

Meditacija Sočutni telefon ponuja staršu na tej poti pomoč na poseben način.

[WWW.ALEXPIN.INFO](http://WWW.ALEXPIN.INFO)

# Namen pravljíčne meditacije

Sočutni telefon je pravljíčna meditacija, ki je namenjena otrokom, ko se soočajo z občutki izgube, ločenosti in bolečine, ki se v nas pojavlja v težjih življenjskih trenutkih.

Včasih pa starši ne najdemo poti, da bi se nam otroci odprli in takrat nam je lahko ta meditacija v veliko pomoč.

Kaj z njo dobi otrok:

- nauči se sprejemati bolečino in v njej najde dobro.
- Meditacija ga vodi v njegovo notranjost, kjer s pomočjo sočutnega telefona in srčne vile začenja odpirati svojo bolečino in jo izražati.
- V meditaciji se uči prisluhniti svoji intuiciji in pozitivnemu delu svojih notranjih misli.
- Z dihalnimi tehnikami se uči obvladovati svoja čustva in s tem bolečino.

# *Kdaj in kako poslušati*

Meditacija Sočutni telefon je namenjena obdobjem otrokovega življenja, ko se sooča s težjimi življenjskimi dogodki. Ko se otroci s tem soočajo, jim lahko ponudite to meditacijo, da jo poslušajo.

Vsekakor ne gre za večerno pravljico, ki bi nadomestila branje pravljičice v sklopu večernega rituala. Otrok jo lahko posluša v avtomobilu, popoldan, zvečer ali preprosto, ko starši ne vemo, kako otroku pomagati.

Meditacijo lahko otroku zavrtite preko slušalk in se z njim pred tem pogovorite. Včasih pa je učinek najboljši, če začnemo pravljico meditacijo samo poslušati in proces zgodbe in glasu pripovedovalca otroka potegne v njegovo zgodbo in bolečino.

Vsakemu staršu vsekakor priporočam, da sledi svoji notranji intuiciji. Vse, kar otrok ob tem potrebuje, so bližina, sočutje in notranji mir starša, čeprav kot starši včasih resnično ne vemo, kakšen naj bi bil naš naslednji korak. Življenje nam v takšnih trenutkih pokaže, kako naprej.

**Ko bo moč ljubezni postala večja od ljubezni do moči, bo na svetu zavladal mir.  
(Jimi Hendrix)**

# Pravljíčna meditacija



*Prenesi in poslušaj*

MLAJŠI IN STAREJŠI  
OTROCI

dolžina: 15:55

# Kako po poslušanju

Del poti v vzgoji je uporabiti modrost tišine z veliko več zavestne prisotnosti. Mamice celo rade skrbimo za to, da se otroci izrazijo in da povedo, kako se počutijo.

A včasih je veliko bolj pomembna zavestna prisotnost starša z manj besed in veliko več čuteče ljubezni do otroka.

Naučiti otroka, da izrazi, kaj potrebuje v takih trenutkih, je zelo pomembno.

Vprašaj, ki ob močni zavestni prisotnosti pomenita veliko, sta:

- Kako ti lahko pomagam?
- Kaj lahko zate naredim ta trenutek?

Pri manjših otrocih, ki še ne znajo dobro ubesediti, kaj potrebujejo, pa jim ponudimo možnosti:

- Ali te objamem?
- Se stisnem k tebi?

Biti ob otroku v tišini in telesnem stiku je nekaj izjemno vrednega.

Težja življenjska obdobja lahko dopolnimo s pozitivnimi sporočili na motivacijskih karticah, ki jih sami napišemo. Otroku bodo dale vedeti, da smo res z njim. S pomočjo sporočil, ki mu jih zapišemo, mu bomo izjemno pomagali graditi lastno vrednost.

**Prijatelj je nekdo, ki ve vse o tebi in te ima še vedno rad.  
(Elbert Hubbard)**

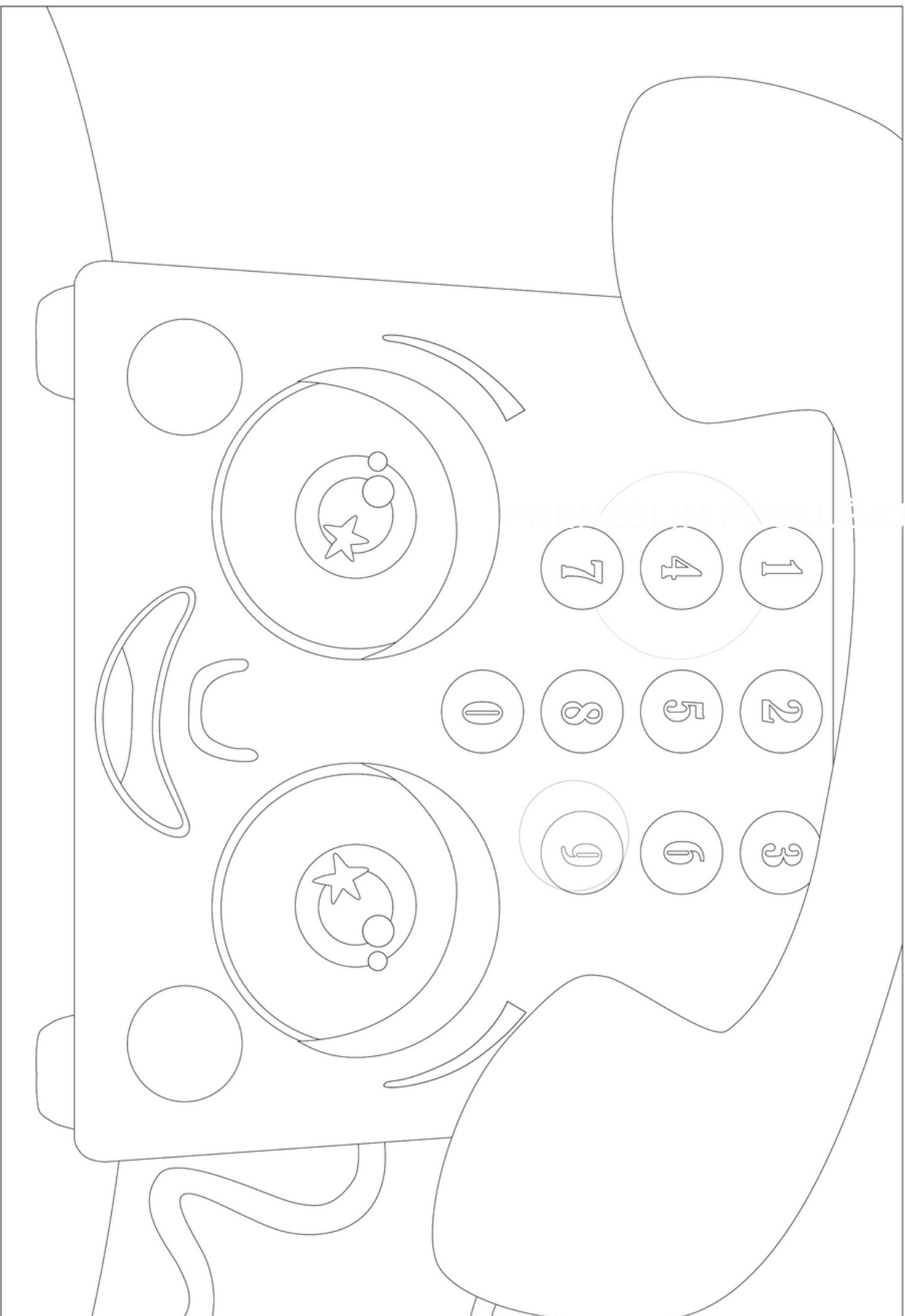
# Pobarvanka



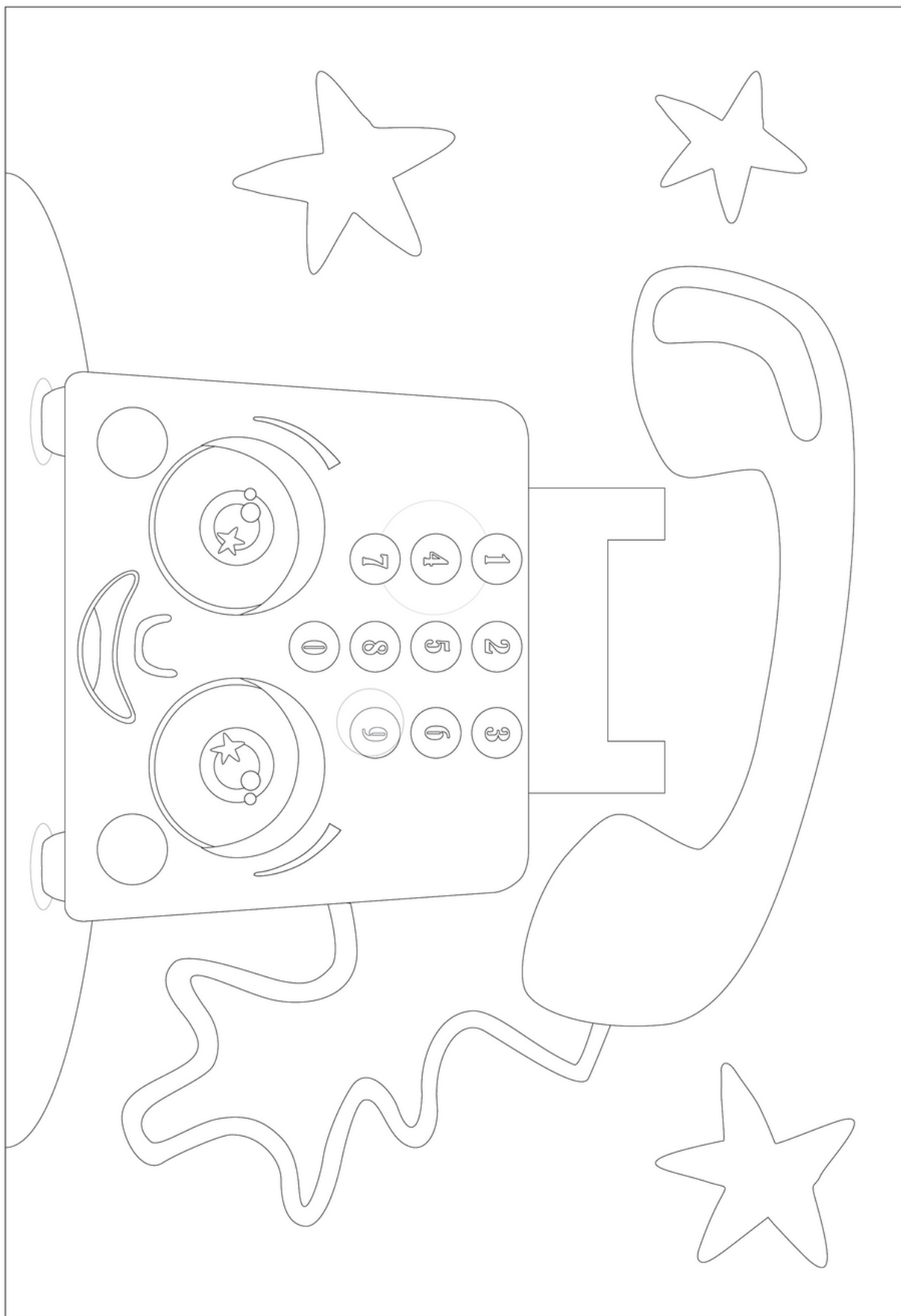
Pri otrocih ni majhnih korakov. Vse, kar storijo in naredijo, so velike stvari. Predvsem srca imajo večja kot mi, odrasli. Vanje spravijo vse, kar vidijo in vse, česar se zavedajo – tudi majhen kamenček, ki so ga opazili na cesti, listek z drevesa, poljubček kar tako, mravljico ali črčka, predvsem pa vse ljudi, ki so okoli njih ...

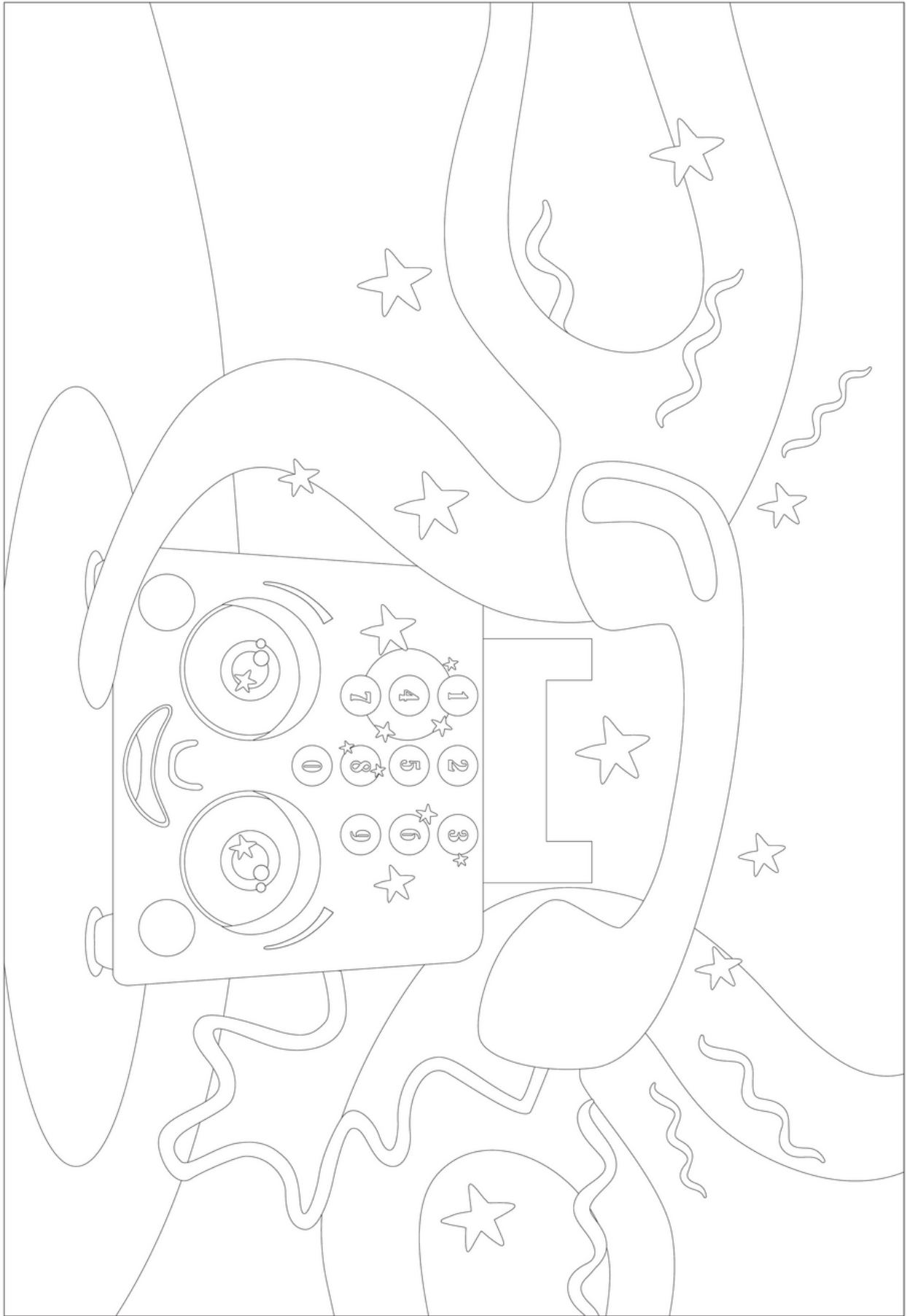
(Johann Wolfgang von Goethe)



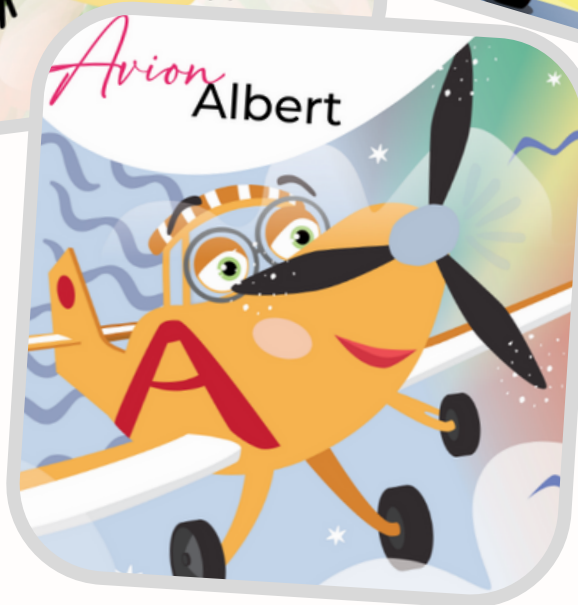








# Še druge pravljичne meditacije



Kmalu!