

Aleksandra Pinterič



Pravljična meditacija



MISELNE ŽABICE, pravljíčna meditacija

Napisala: Aleksandra Pinteriç

Glas: Aleksandra Pinteriç

Glasba: Narek Mirzaei, Morning meditation

Obdelava posnetka: Maja Založnik

Lektura: Vida Toš

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

Marec 2022

Izjava o omejitvi odgovornosti

Materiali, predstavljeni na spletnem mestu alexpin.info, v e-izdelkih ali tiskanih izdelkih podjetja Pozitivna moç d.o.o., niso poskus izvajanja medicine ali dajanja posebnih medicinskih nasvetov, vključno z nasveti na temo duševnega zdravja. Podatki, ki jih posreduje Pozitivna moç 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 pomoç na urgenci ali pokličite 113.



Pozdravljena.

Meditacija postaja eden najbolj priljubljenih načinov sproščanja telesa in duha. Sama vsakodnevno meditiram že deset let. Pomaga mi predvsem napolniti baterije. Meditacija je popolna regeneracija telesa in življenjske energije.

Otrok pa se s pomočjo meditacije umiri, uči se umirjenega in globokega dihanja, začne opazovati svoje misli in čustva ter dopušča, da jih čuti in s pomočjo telesa izrazi. Narejenih je kar nekaj raziskav, ki kažejo, da otrok z redno meditacijo izboljšuje spomin, postaja bolj miren in ima več notranje moči, da se sooča s strahovi. Z meditacijo pomagamo otroku, da najde pot do sebe in svoje notranje moči.

WWW.ALEXPIN.INFO

Namen pravljичne meditacije



Miselne žabice so posebna pravljična meditacija. V celotni zbirki vseh pravljic predstavlja prav ta zgodba temeljno jedro, kjer se otrok uči o svojem notranjem svetu, o prepoznavanju čustev in misli ter s tem glasov v umu.

Otrok:

- Se nauči, da je v njem **notranje kraljestvo**; kar je prispodoba za naš notranji svet zavesti, podzavesti, čustev, misli in ega.
- Spozna, da je on kralj ali kraljica v svojem kraljestvu; kar je prispodoba za otrokovo zavest.
- Se nauči, da imata vsak kralj ali kraljica **moč ODLOČITVE**, kakšna kralj in kraljica bosta. S tem ozavešča, da je moč kreiranja in doživljanja v njem; gre za prispodobo prevzemanja osebne odgovornosti za življenje.
- Spozna **notranje sonce**; kar je prispodoba za starše in druge pomembne ljudi v otrokovem svetu.
- Raziskuje poslušanje **glasu srca**; kar je prispodoba za intuicijo.
- Spozna, da v notranjem kraljestvu bivajo različne **miselne žabice**: jezne, zaskrbljene, prestrašene in druge, ki so prispodobe za naše misli in čustva.
- Ozavešča, kako miselne žabice delujejo na telo, ko se v notranjem svetu razmnožijo.
- Se nauči, **kako miselne žabice utišati** in s tem razvija moč odločitve in obvladovanja čustev ter misli.

Kdaj in kako poslušati

Pravljичno meditacijo lahko poslušate kadarkoli.

Priporočljivo je, da jo otroci poslušajo čim pogosteje, ker s tem v svoji podzavesti in zavesti utrjujejo ter poglobljajo razumevanje svojega notranjega sveta. S tem se učijo neprecenljive sposobnosti - prevzemanja osebne odgovornosti za življenje z močjo odločitve in obvladovanja misli in čustev.

Pravljичno meditacijo lahko otroci poslušajo s slušalkami. Na ta način se bodo bolje povezali z zgodbo. Seveda jo lahko poslušajo tudi v skupinah.

Če imate doma ali v šolski učilnici urejen kotiček za umirjanje, je pravljичna meditacija odlična priložnost, da jo ponudite otroku za umiritev.

Poslušanje meditacije bo odlično izhodišče za pogovor.

Odsvetujem, da otroci poslušajo meditacijo med igro, vožnjo kolesa ali kjerkoli v prometu oziroma da so na kakršen koli način izpostavljeni nevarnosti.

Ljudje so večinoma srečni toliko, kot jim dovoljuje njihov um.
— Abraham Lincoln

Pogovor z otrokom



Kakšen kralj bi rad bil?

Kakšna kraljica bi rada bila?

Kako lahko to postaneš?

Kaj moraš delati, da tak kralj ali kraljica postaneš?

V čem je največja moč kralja/kraljice?

Kakšen grad si videl?

Katere miselne žabice pri tebi največkrat skačejo?

Kaj ti govorijo?

Kako to čutiš v telesu?

Si mogoče opazil, kdaj priskačejo jezne žabice? Kaj pa prestrašene?

Kaj pravijo prestrašene, jezne, zaskrbljene, žalostne, ljubosumne (itd.) žabice?

Kako lahko vedno dobiš nazaj krono?

Kaj lahko narediš, da se miselne žabice ne razmnožijo?

Kaj bi še lahko naredil, da utišaš miselne žabice?

Najbolj pomembno je uživati življenje – biti srečen – to je vse, kar šteje!

— Audrey Hepburn



Pravljичne meditacije



Prenesi in poslušaj

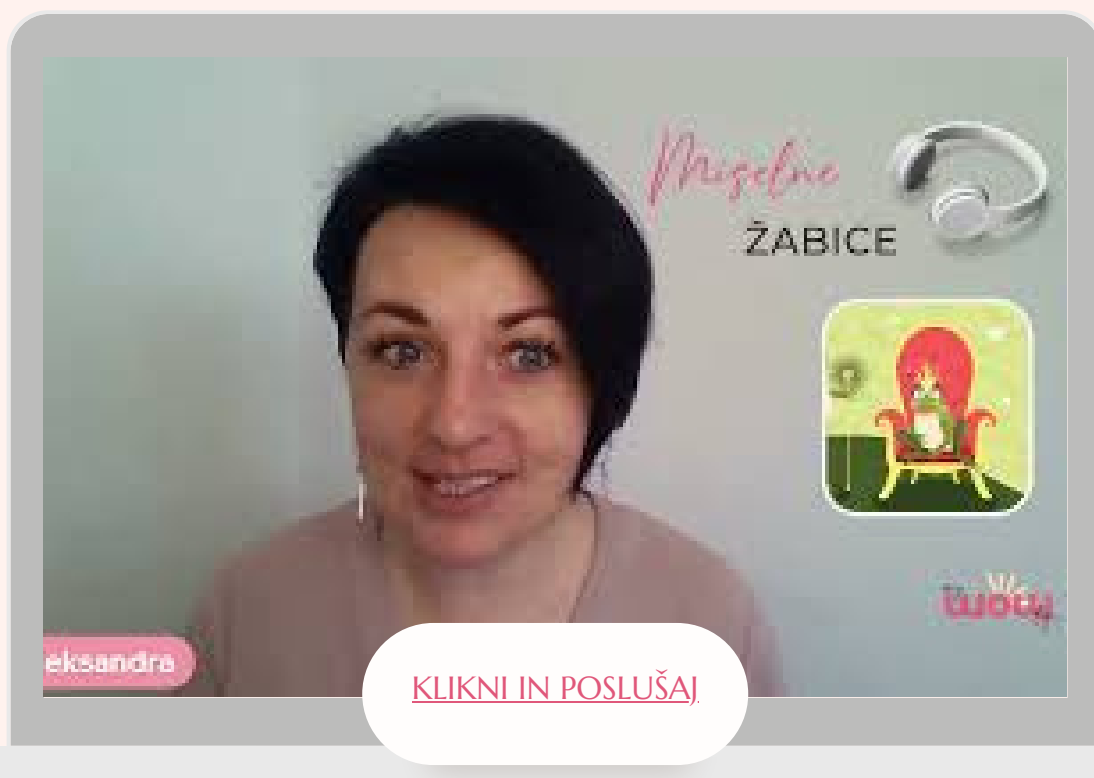
[MLAJŠI OTROCI](#)

[STAREJŠI OTROCI](#)

Več o miselnih žabica

Vse tisto, kar se o miselnih žabica ne da zapisat in je veliko lažje razložiti:

- Zasnova pravljичne meditacije.
- Pomembni deli v meditaciji in kaj otroka učijo.
- Kako uporabljati prisposodbe iz meditacije skozi vsakdan.
- Načelo ponavljanja.
- Globoka vrednost takšnih pravljичnih meditacij.



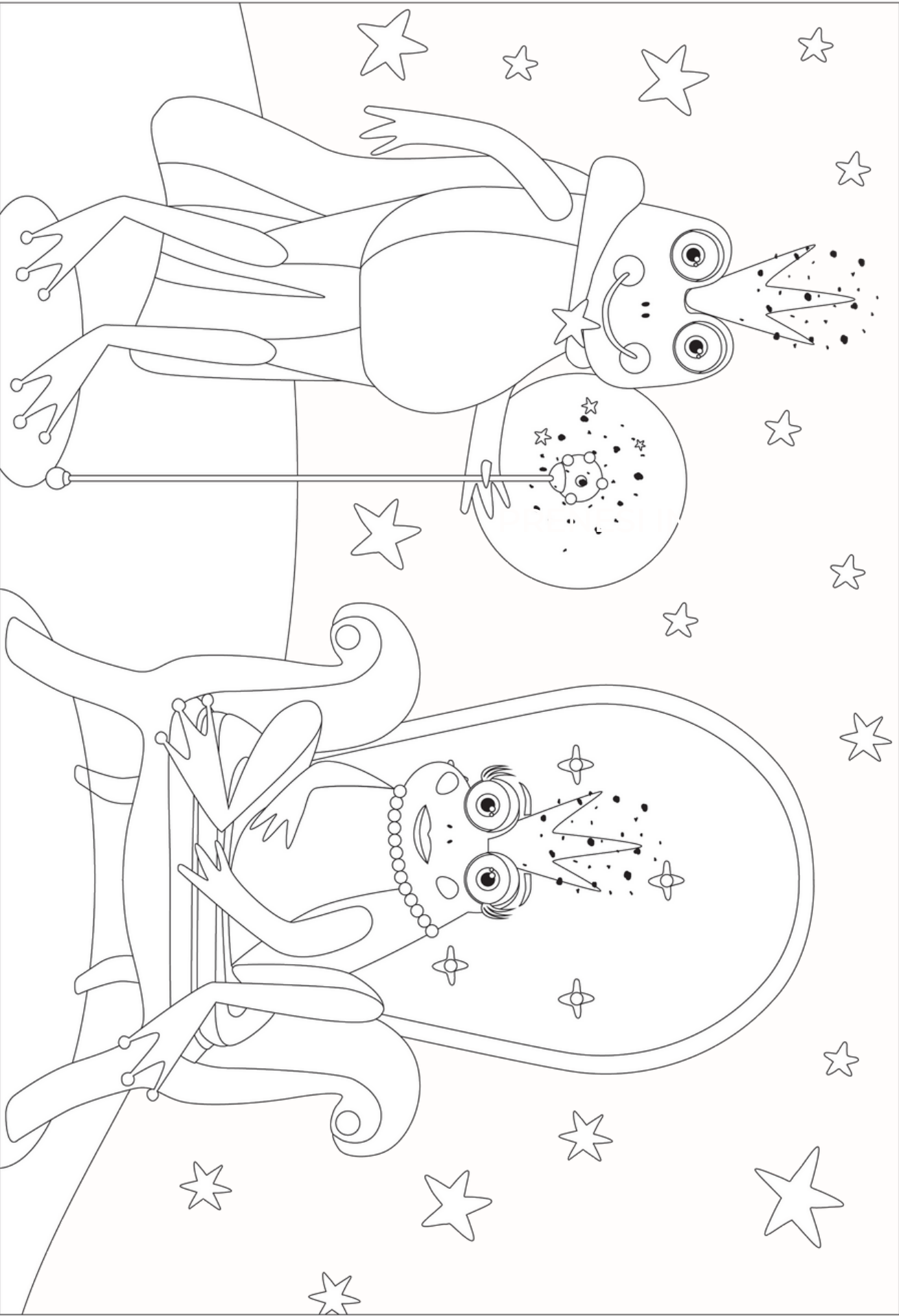
Vzgajati le človekov razum, ne pa morale, pomeni vzgajati grožnjo družbi.
- Theodore Roosevelt

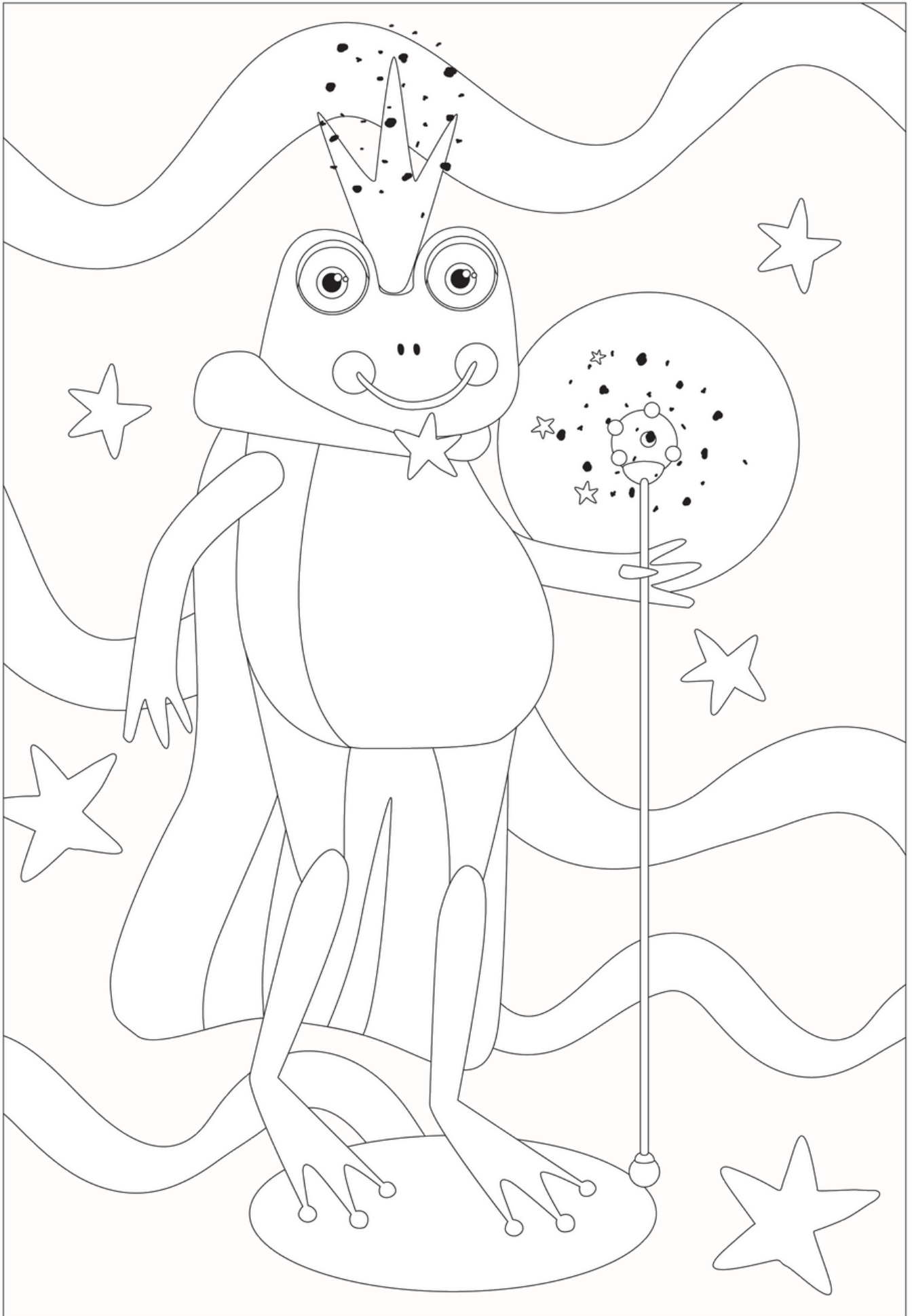
Pobarvanka



Otrok razume disciplino, ko razlikuje dobro in zlo; naloga vzgojitelja pa je poskrbeti, da otrok ne začne napačno povezovati pasivnosti z dobrim, aktivnosti pa s slabim.

- María Montessori

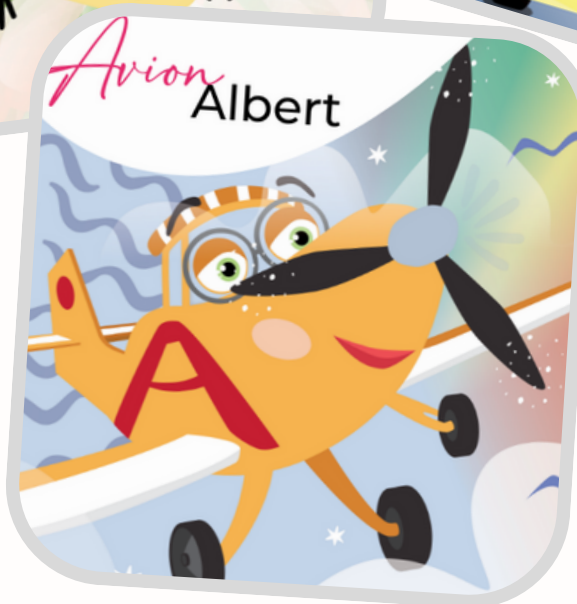








Še druge pravljичne meditacije



Kmalu!