

Medytacje
dla dzieci

Joanna Stawińska

medytacje dla dzieci

z ilustracjami
Anny Teodorczyk-Twardowskiej



Psychologiadziecka.org
Warszawa 2024

Joanna Stawińska
Medytacje dla dzieci

Redaktor prowadzący: Paweł Dymek
Redakcja: Beata Buko
Korekta: Anna Kara Kalem
Ilustracje: Anna Teodorczyk-Twardowska
Okładka: Anna Teodorczyk-Twardowska
Skład: Anna Teodorczyk-Twardowska

Copyright © Psychologiadziecka.org 2024

Wydawnictwo
Psychologiadziecka.org
admin@psychologiadziecka.org
www.psychologiadziecka.org

ISBN: 978-83-67874-95-3

Wydanie I
Warszawa 2024

Dzieci potrzebują uwagi, aby się rozwijać, czasu, aby zrozumieć świat, i cierpliwości, aby odnaleźć swoją drogę.

L. R. Knost

Spis treści

Wstęp 11

Dziecięce emocje 13

W jaki sposób dzieci odczuwają i przeżywają emocje? 14

Co czuje moje dziecko? 16

Medytacja jako narzędzie pomocne w radzeniu sobie z emocjami 19

Czym jest medytacja? 21

Dlaczego warto praktykować medytację? 22

Jakie korzyści płyną z praktykowania medytacji u dzieci? 24

Zanim zaczniesz – pomocne wskazówki 27

Otoczenie 28

Czas trwania 28

Tempo i ton głosu 29

Pora dnia 29

Dodatkowe wskazówki dla opiekunów 30

Medytacja poranna – na dobry początek dnia 33

Skrypt 1 – Cześć, słoneczko! 34

Skrypt 2 – Spacer wśród drzew 36

Skrypt 3 – Kiełkujące ziarenko 38

Ćwiczenia dodatkowe 39

Medytacja na odprężenie w dowolnym momencie dnia 41

Skrypt 1 – Bujanie w obłokach 42

Skrypt 2 – Magiczny ogród 43

Skrypt 3 – Dzień na plaży 45

Ćwiczenia dodatkowe 47

Medytacja wieczorna – na wyciszenie przed snem 49

Skrypt 1 – Noc w górach 50

Skrypt 2 – Kosmiczna podróż 52

Skrypt 3 – Podwodny świat 54

Ćwiczenia dodatkowe 56

Medytacja na lęk i niepokój 59

Skrypt 1 – Domek na drzewie 61

Skrypt 2 – Podróż w głąb siebie 63

Skrypt 3 – Ocean spokoju 65

Ćwiczenia dodatkowe 67

Medytacja na wzmocnienie pewności siebie 69

Skrypt 1 – W magicznej kuli 71

Skrypt 2 – Kolorowe bańki 72

Skrypt 3 – Zaczarowane lustro 74

Ćwiczenia dodatkowe 76

Medytacja na smutek i zmartwienia 79

Skrypt 1 – Lot balonem 80

Skrypt 2 – Sklep z zabawkami 82

Skrypt 3 – Puchaty przyjaciel 85

Ćwiczenia dodatkowe 87

Medytacja uważności (mindfulness) 89

Skrypt 1 – Prognoza pogody 91

Skrypt 2 – Uczta dla zmysłów 93

Skrypt 3 – Spotkanie z ciałem 95

Ćwiczenia dodatkowe 97

Medytacja skoncentrowana na oddechu 99

Skrypt 1 – Świeczki na torcie 101

Skrypt 2 – Balonik spokoju 104

Skrypt 3 – Morskie fale 105

Ćwiczenia dodatkowe 107

Medytacja miłości i życzliwości 109

Skrypt 1 – Światelko miłości 111

Skrypt 2 – Płatek śniegu 113

Skrypt 3 – Kolorowy kwiatek 115

Ćwiczenia dodatkowe 116

Progresywna relaksacja mięśniowa metodą Jacobsona 119

Skrypt 1 – Wesołe miasteczko 121

Skrypt 2 – Leśna przygoda 126

Medytacja dla dzieci przebywających w szpitalu 133

Skrypt 1 – Dzielny odkrywca 136

Skrypt 2 – Zaczarowany las 139

Dodatkowe wskazówki dla opiekunów dzieci przebywających w szpitalu 143

Medytacja dla dzieci i ich opiekunów 145

Skrypt 1 – Medytacja na dobry początek dnia 147

Skrypt 2 – Wieczorna medytacja ułatwiająca zasypianie 150

Skrypt 3 – Medytacja na odprężenie po stresującym dniu 153

Kilka słów na koniec 157

Jak wzmacniać motywację potrzebną do regularnej praktyki? 159

Bibliografia 165

Wstęp

Drogi Czytelniku,

z pewnością masz swoje powody, które skłoniły cię do sięgnięcia po tę książkę. Bardzo prawdopodobne, że pragniesz dzięki niej zacząć wspierać swoje dziecko w przeżywaniu różnych emocji, chcesz pomóc mu w budowaniu zdrowych nawyków i zadbać o jego psychikę. Może ciekawi Cię, czym właściwie jest medytacja i jak ją praktykować? A może medytacja jest już częścią Twojej codzienności, ale szukasz sposobów na wprowadzenie jej także do życia swojego dziecka? Niezależnie od Twoich motywacji wierzę, że książka, którą trzymasz w rękach, okaże się dla Ciebie wartościowa. W pierwszej części znajdziesz garść informacji dotyczących



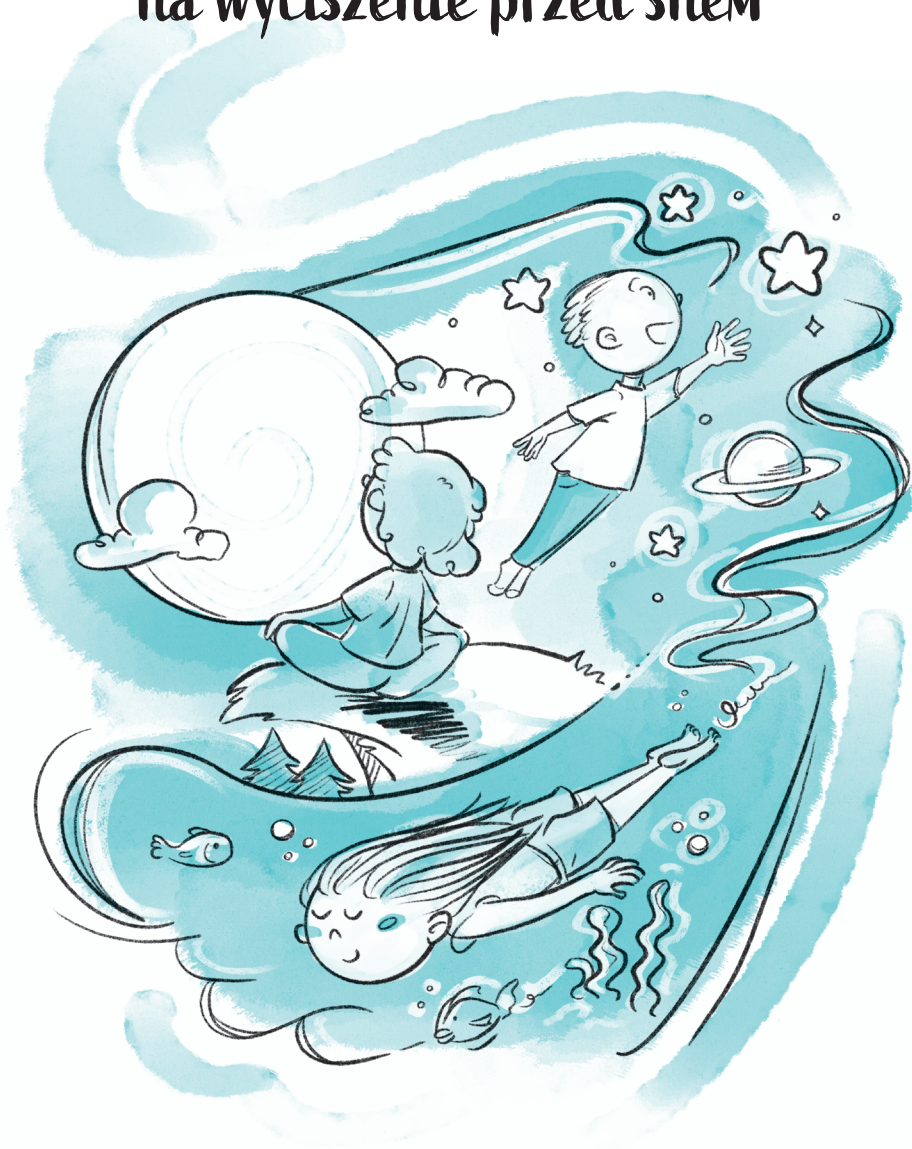
rozwoju emocjonalnego dziecka oraz samej medytacji. Odkryjesz rodzaje uczuć i emocji oraz dowiesz się, w jaki sposób doświadczają ich dzieci. Następnie poznasz odpowiedź na pytanie – czym jest medytacja i dlaczego warto ją praktykować? Przygotowując się do napisania tej książki, przeanalizowałam szereg artykułów naukowych, metaanaliz i badań, aby móc rzetelnie poinformować Cię o korzyściach, jakie płyną z praktykowania medytacji przez dzieci. To ciekawe wnioski i warto poszerzyć o nie swoją świadomość. Mogą pomóc nam w utrzymaniu motywacji do regularnej praktyki, choć mam nadzieję, że budowanie tego nawyku będzie ekscytującą i radosną przygodą.

W drugiej części książki znajdziesz przydatne wskazówki dotyczące szczegółów, o które warto zadbać podczas medytacji, oraz porady dla opiekunów towarzyszących dzieciom w ich praktyce. Wbrew powszechnemu przekonaniu rozpoczęcie medytacji nie wymaga specjalnych przygotowań. Wystarczy być gotowym do praktyki, wybrać spokojne miejsce i zaopatrzyć się w nagrania lub skrypty, które pomogą Ci przejść przez poszczególne kroki. Takie właśnie skrypty zawarte są w tej części książki. Medytacje mogą przydać się nam w różnych sytuacjach, dlatego są one pogrupowane w określone zbiory, dzięki czemu każdy znajdzie tu coś dla siebie. Skrypty są odpowiednie dla większości dzieci w wieku od 5 do 10 lat, ale mogą się one również okazać pomocne dla dzieci nieco młodszych lub starszych. Wiele zależy od tego, jak rozwija się dane dziecko. Jeśli dokonałeś już wyboru, znajdź wraz

Medytacja na odprężenie w dowolnym momencie dnia



Medytacja wieczorna – na wyciszenie przed snem



Progresywna relaksacja mięśniowa metodą Jacobsona

