

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, słońeczko! 34

Skrypt 2 – Spacer wśród drzew 36

Skrypt 3 – Kielkujące 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 – Śweczki 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