

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя»

Начинаем с расслабления.

Примите удобную позу.

Ваше тело расслаблено.

Глаза закрыты.

Сделаем несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. (Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох)

Представьте себя в каком-то теплом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу теплого ласкового моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет....

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив.»

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко-крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда останется с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!».

Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощанье рукой.

Постепенно выходим из релаксации, делаем глубокий вдох-выдох. откроем глаза.

Скажем себе «Я совершенна. Я принимаю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

5. Рефлексия «Свободный отчет».

Продолжите фразу:

- Я благодарен сегодняшней встрече.....
- Я благодарен своим педагогам.....
- Я благодарен родителям моей группы.....
- Я благодарен своему ребенку....
- Я благодарен себе.....