

Возможно, уже сейчас вы смогли что-то увидеть в ней по-другому, по-новому воспринять её, удерживая в себе вашу частицу спокойствия и комфорта. Возможно, вы захотите, находясь в космосе, увидеть себя внизу, решающей свою проблему. Попробуйте установить разницу в восприятии вашей проблемы из скафандра и если бы вы были действующим лицом в ней.

Вернитесь в свою комнату и проверьте, как сейчас вы относитесь к своей проблеме.



Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка—детский сад»  
Служба ранней помощи

## Медитация для родителей детей раннего возраста



Составитель:  
педагог-психолог,  
Зонова Е.Г.

г. Красноуфимск, 2022

г. Красноуфимск, 2022

# Медитация для родителей детей раннего возраста

Медитация поможет в разрешении проблемы с ребенком.

Примите удобную позу (сядьте или лягте), расслабьтесь, дышите медленно и легко.

Оставаясь в очень расслабленном состоянии, позвольте мыслям сконцентрироваться на проблеме с вашим сыном или дочерью. Представьте себя с ним или с ней в этой волнующей и причиняющей вам беспокойство ситуации. Когда вы будете чётко представлять всё это, подумайте о вас обоих и одновременно о доме, в котором вы живёте, о тех, кто живёт с вами.

А теперь включите в картину ваших ближайших соседей. Подумайте о том кусочке земли и о тех домах, которые находятся по соседству, о всех людях, которые в них живут, чтобы теперь в вашем представлении оказались вы, ваш ребёнок и все люди, живущие поблизости от вас.



Когда эта картинка станет достаточно чёткой, сделайте следующий шаг и подумайте о всём районе, в котором вы живёте, – о вас, вашем ребёнке и всех тех сотнях и тысячах родителей и детей, а также о других людях, живущих, работающих, взаимодействующих в вашем городе.

Расширяя созданное представление, подумайте обо всей стране, миллионах людей и семей, миллионах квадратных километров земли, о её многочисленных городах и огромных просторах. Продолжая эту мысль, представьте теперь всю нашу Землю с её материками и океанами и всех живущих на ней людей.

Продвигаясь ещё дальше, подумайте обо всей нашей Солнечной системе – огромном пылающем Солнце и всей массе планет, их спутниках и космической пыли,

медленно вращающихся вокруг Солнца.

Вообразите теперь галактику в целом – всё скопище солнечных систем, разбросанных друг от друга на такие расстояния, что без изумления нельзя даже думать о них.

И, наконец, попробуйте представить себе всю Вселенную – миллионы галактик во всех направлениях, – конца и предела которой не мог себе представить ни один человек.

Представьте себя там, возможно, в скафандре, парящим между звёздами. И оттуда, сверху, взгляните вниз, посмотрите, как там внизу, очень далеко от вас, находится то место, где вы решаете свою проблему. Посмотрите из своего скафандра на неё.