



Медитация для детей «Моё безопасное место»

(Автор: Fayzova Anisah)

www.anisa-studio.com
https://t.me/Anisah_Fayzova

Возраст 4+

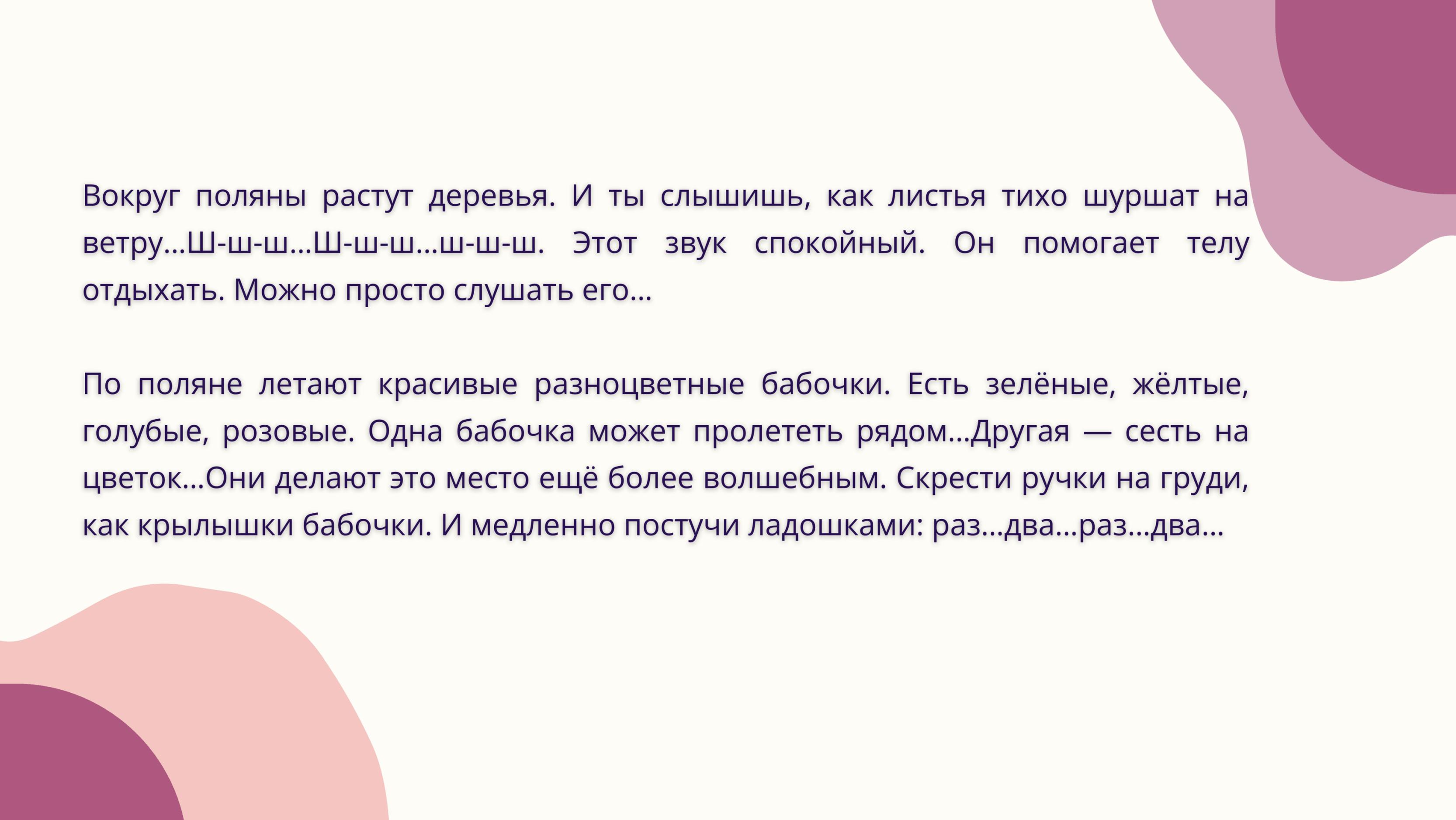
Противопоказания: эпилепсия, ЧМТ (черепно-мозговая травма), неврологические/психические заболевания.

Показания: тревожность, страхи, трудности засыпания, психологические травмы при эмоциональном/физическом/сексуализированном насилии (ПТСР/КПТСР), высокий уровень стресса, агрессивность, психосоматические расстройства и т.д

Устройся поудобнее. Можно сесть или лечь так, как тебе комфортно. Расслабь и положи ручки ладонками вверх, вытяни и расслабь ножки. Если хочешь — закрой глазки...А если не хочется, можно просто смотреть в одну точку. Сделай медленный вдох носиком...И спокойный выдох ротиком...Ещё раз. Вдох... И выдох...

Теперь положи одну ручку себе на грудь, туда, где бьётся сердечко, а вторую - на животик. Почувствуй тепло своих ладошек. Представь, что ты отправляешься в **особенное волшебное место**. В этом месте ты чувствуешь себя спокойно. Здесь всё доброе и безопасное.

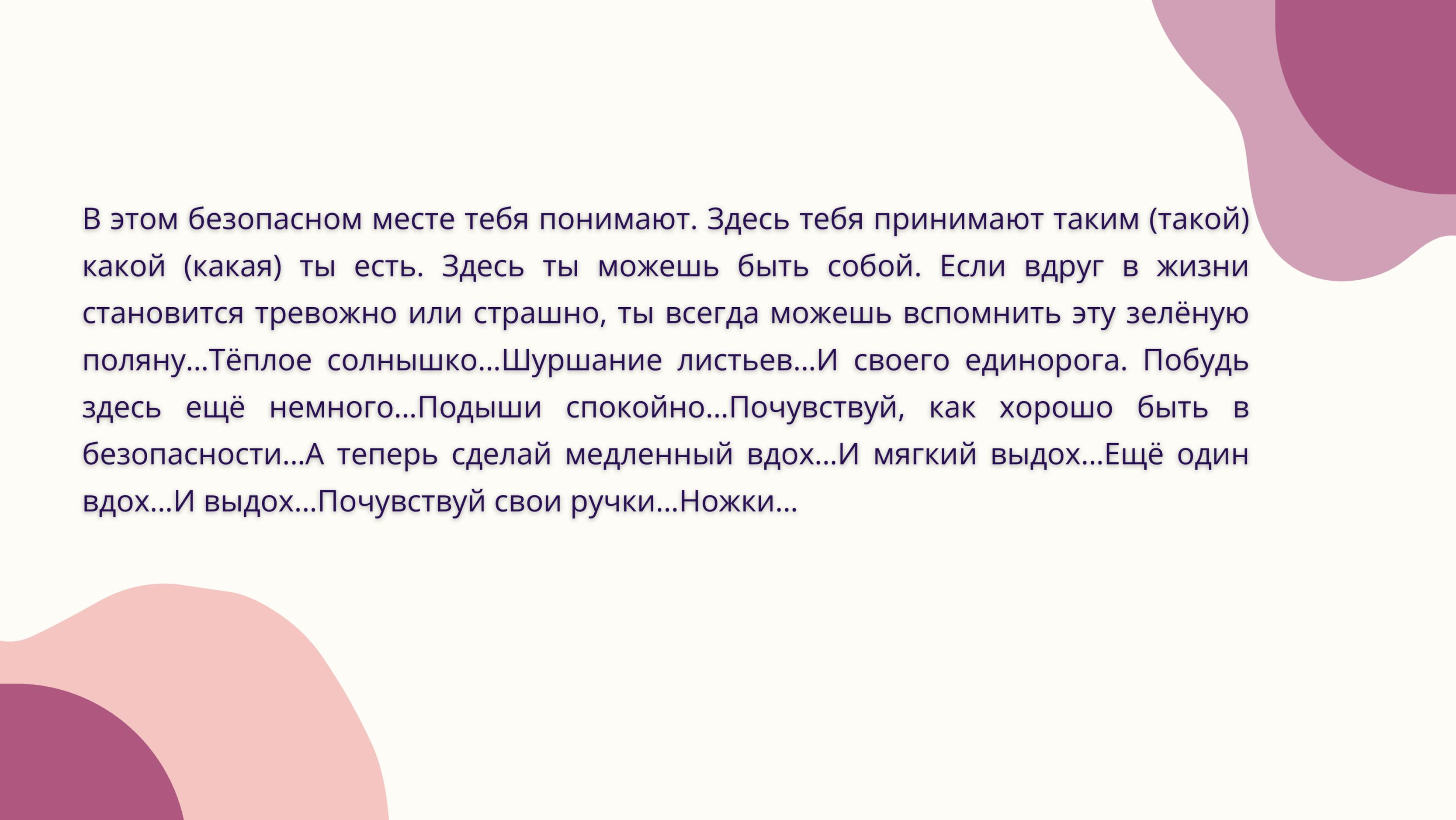
Ты оказываешься на **большой зелёной поляне**. Вокруг много света, свежий воздух, легкий теплый ветерок, который, как будто, мягко гладит тебя по волосам. Под твоими ногами — **зелёная сочная трава**. Она тёплая, нежная, как пушистый ковёр. Ты можешь почувствовать её своими ножками... Представить, как ты сидишь или лежишь на этой траве. Сверху светит **тёплое ласковое солнышко**. Солнышко мягко греет твоё лицо...Плечи...Животик...Ножки...Солнышко словно говорит тебе: «Ты в безопасности. Всё хорошо».



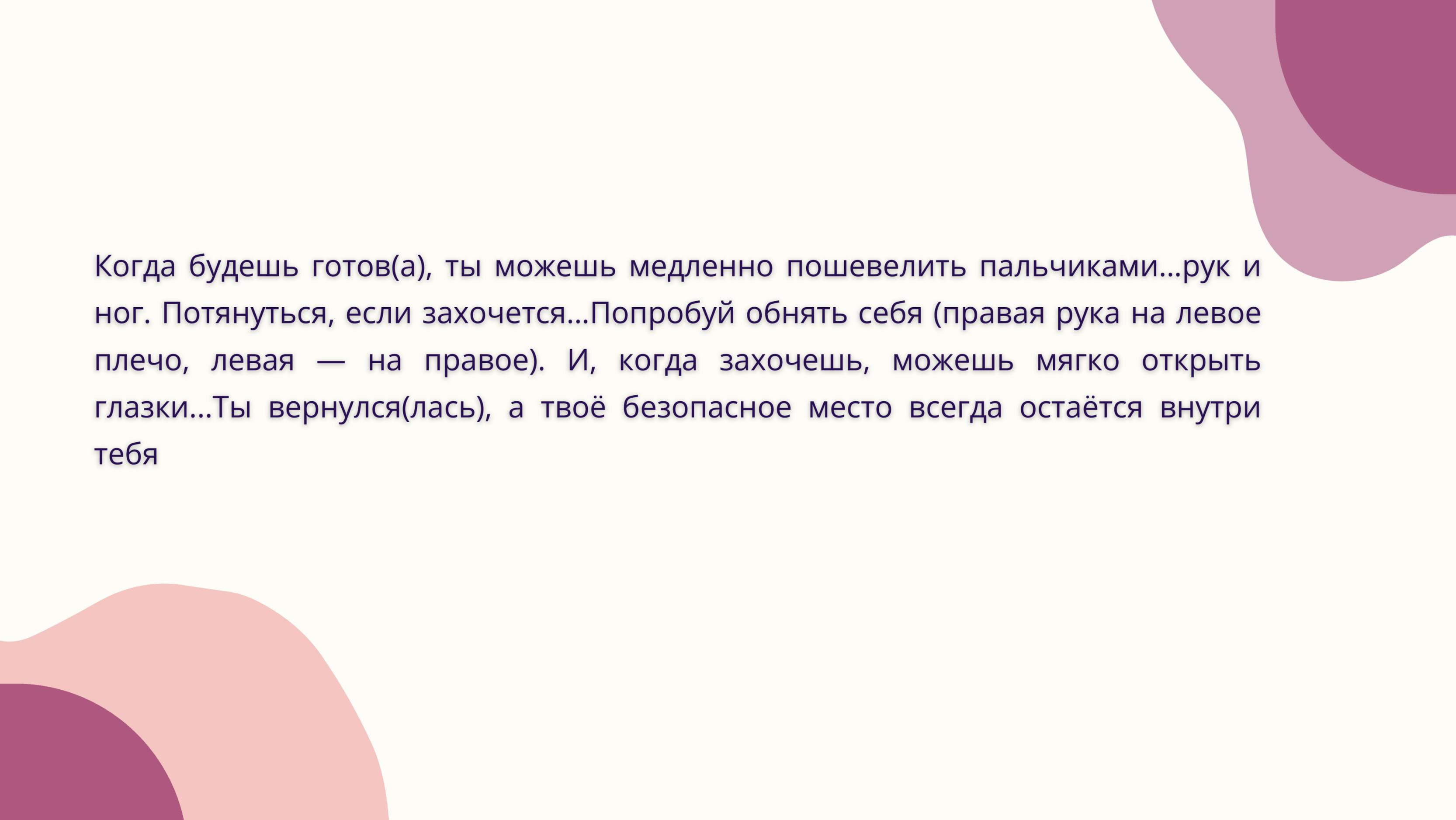
Вокруг поляны растут деревья. И ты слышишь, как листья тихо шуршат на ветру...Ш-ш-ш...Ш-ш-ш...ш-ш-ш. Этот звук спокойный. Он помогает телу отдыхать. Можно просто слушать его...

По поляне летают красивые разноцветные бабочки. Есть зелёные, жёлтые, голубые, розовые. Одна бабочка может пролететь рядом...Другая — сесть на цветок...Они делают это место ещё более волшебным. Скрести ручки на груди, как крылышки бабочки. И медленно постучи ладошками: раз...два...раз...два...

Ты чувствуешь, как в этом месте тебе спокойно и легко. Твоё тело отдыхает. Твоё дыхание становится мягким и ровным. Ты замечаешь, что по поляне к тебе идёт **единорог**. Он идет тихо и не спеша. У единорога шелковистая грива, она красиво переливается на солнце. Его глаза тёплые и заботливые. Он смотрит на тебя и как будто улыбается. Он очень добрый и сильный. Единорог подходит ближе и останавливается рядом. И он здесь, чтобы **охранять тебя**. С единорогом ты чувствуешь себя ещё спокойнее. Он всегда на твоей стороне. Ты можешь погладить его... Обнять или просто побыть рядом. Единорог остаётся с тобой столько, сколько тебе будет нужно...



В этом безопасном месте тебя понимают. Здесь тебя принимают таким (такой) какой (какая) ты есть. Здесь ты можешь быть собой. Если вдруг в жизни становится тревожно или страшно, ты всегда можешь вспомнить эту зелёную поляну...Тёплое солнышко...Шуршание листьев...И своего единорога. Побудь здесь ещё немного...Подыши спокойно...Почувствуй, как хорошо быть в безопасности...А теперь сделай медленный вдох...И мягкий выдох...Ещё один вдох...И выдох...Почувствуй свои ручки...Ножки...



Когда будешь готов(а), ты можешь медленно пошевелить пальчиками...рук и ног. Потянуться, если захочется...Попробуй обнять себя (правая рука на левое плечо, левая — на правое). И, когда захочешь, можешь мягко открыть глазки...Ты вернулся(лась), а твоё безопасное место всегда остаётся внутри тебя