

Λόγου Γιόγκις



δωρεάν

καθοδηγούμενος διαλογισμός

Παιδικός Καθοδηγούμενος Διαλογισμός

**Σας ευχαριστούμε πολύ που κατεβάσατε
αυτό το δωρεάν εκτυπώσιμο υλικό**

Αυτό το αρχείο απευθύνεται σε δασκάλους πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, δασκάλους παιδικής γιόγκα, γονείς, φροντιστές, ειδικούς θεραπευτές που αναζητούν απλούς ψυχαγωγικούς τρόπους για να προσθέσουν καθοδηγούμενους διαλογισμούς στο πρόγραμμα θεραπειών τους, στις τάξεις ή γενικότερα στη ζωή τους π.χ. οι γονείς στο σπίτι, βόλτα στην εξοχή.



Το συγκεκριμένο υλικό δημιουργήθηκε από το:



Αυτό το υλικό είναι ΔΩΡΕΑΝ για ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΧΡΗΣΗ και για χρήση ΜΟΝΟ μέσα στην τάξη!
ΜΗΝ πουλάτε ή διανείμετε αυτό το αρχείο.

**Εάν έχετε ερωτήσεις, προτάσεις ή βρείτε κάποιο λάθος
παρακαλώ στείλτε e-mail στο: logou.yogis@gmail.com**

Τα οφέλη του Διαλογισμού στα παιδιά

- Αύξηση ενσυναίσθησης και αυτογνωσίας
- Μείωση άγχους
- Ανάπτυξη δημιουργικότητας και φαντασίας
- Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης
- Παρέχει χρόνο και χώρο για να ηρεμήσει το μυαλό και το σώμα
- Συγκέντρωση

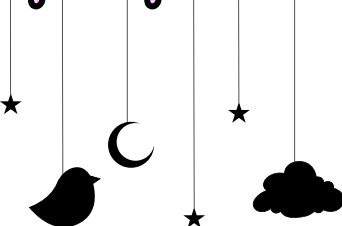
Χρήσιμες οδηγίες Καθοδηγούμενου Διαλογισμού

- Πριν ξεκινήσετε εξηγήστε στα παιδιά ότι πρόκειται να τους διαβάσετε μια ιστορία και θα χρειαστεί να παραμείνουν ήσυχα και να σας ακούνε. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους καθώς ακούν τη φωνή σας.
- Ζητήστε από τα παιδιά να έρθουν σε μια άνετη θέση, μπορεί να είναι ξαπλωμένα σαν ένας αστερίας, να κάθονται σε μια καρέκλα, οκλαδόν, καθιστοί με τους γλουτούς να ακουμπούν τις φτέρνες.
- Σε κάθε διαλογισμό θέλουμε τα μάτια να είναι κλειστά. Εάν τα παιδιά δυσκολεύονται τους δίνουμε επιλογές. Όπως να κοιτάνε το ταβάνι (όταν είναι ανάσκελα ξαπλωμένα), να στρέψουν το βλέμμα τους ελαφρώς προς τα κάτω ή να κοιτάζουν τη φλόγα ενός κεριού (όταν είναι σε καθιστή θέση).
- Περιμένετε λίγο έως ότου τα παιδιά να είναι ήσυχα.
- Ενθαρρύνετε τους να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές πριν ξεκινήσετε.
- Βάλτε χαλαρή μουσική,
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αιθέριο έλαιο λεβάντας.
- Εάν τα παιδιά δυσκολεύονται πολύ να συγκεντρωθούν μπορείτε να τους δώσετε την ασπρόμαυρη εικόνα να την χρωματίσουν ή μπορούν να κάνουν το χρωματισμό μετά τον διαλογισμό καθώς συζητάτε τις εμπειρίες τους και τι θυμούνται.
- Μετά την εμπειρία του διαλογισμού, αδράξτε την ευκαιρία να μιλήσετε χαλαρά για το πώς τα παιδιά αισθάνονται.

Μην ανησυχείτε εάν την πρώτη φορά η εμπειρία του διαλογισμού δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας. Δοκιμάστε ξανά. Φροντίστε να εξηγήσετε πολύ καλά τι κάνετε, να διαβάζετε καθαρά την ιστορία, να έχετε γλυκιά φωνή με χαλαρό τόνο.

*Να είστε ευγενικοί με τον
εαυτό σας και τα παιδιά*

Ηρεμία



- Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, καθοδηγηστε εσείς τα παιδιά, προσθέστε λεπτομέρειες με σκοπό να τα βοηθήσετε να παραμείνουν συγκεντρωμένα (πάρτε εισπνοή από τη μύτη και σιγά σιγά βγάλτε τον αέρα από το στόμα σας, καθώς εισπνεετε νιώστε τη κοιλιά σας να φουσκώνει σαν ένα μπαλόνι...)
- Φανταστείτε ότι κάθεστε σε ένα αφράτο μαλακό σύννεφο που επιπλέει στον λαμπερό γαλάζιο ουρανό.
- Το σύννεφο σιγά σιγά ανεβαίνει όλο και πιο ψηλά
- Μπορείτε να δείτε τις κορυφές των βουνών, τα ψηλά δέντρα, τα ζώακια που υπάρχουν στις αυλές των σπιτιών, μια όμορφη πεταλούδα, ένα χαρούμενο πουλάκι, μια σοφή χελώνα.
- Νιώθετε ότι ξεκουράζεστε σε ένα κρεβάτι με μαλακά μαξιλάρια.
- Ξαπλώνετε και τα αφράτα σύννεφα σας αγκαλιάζουν, αισθάνεστε ηρεμία και ξεκούραση.
- Παίρνετε μια βαθιά ανάσα καθαρού αέρα και κοιτάτε τον γαλάζιο ουρανό.
- Η ζεστασιά του ήλιου λάμπει στο πρόσωπό σας.
- Είναι ήσυχα, γαλήνια και όμορφα. Νιώθετε ασφάλεια και άνεση.
- Σιγά σιγά το σύννεφο κατεβαίνει προς τα κάτω.
- Είστε ασφαλείς στο έδαφος
- Όταν είστε έτοιμοι ανοίξτε τα μάτια σας.

