



Осознанность, умение находиться в настоящем моменте и замечать все детали — ключ к счастливой жизни. Практика осознанности с детьми это не какие-то навязчивые упражнения, на которые надо выделять отдельно время. Их прелесть в том, что вы можете делать это «между делом»: прислушаться к пению птиц по дороге в школу, спросить у ребенка, как ему песня, которая играет по радио.

Предлагаем вам 10 простых упражнений, которые помогут вам воспитать гармоничную и осознанную личность.

1. Обращаем внимание на запахи:

Соберите дома что окажется под рукой: свечи, цитрусовые, мед, зелень. Предложите ребенку описать, что он чувствует, вдыхая тот или иной аромат.

2. Слушаем музыку:

Ставьте ребенку вперемешку песни: грустные и веселые. Почему какая-то песня показалась грустной? Из-за темпа, голоса, громкости? Дослушайте песню до конца, если ребенку она понравилась, а если нет — переходите к следующей. Это отличное упражнение, когда вы отдыхаете дома или перед сном.

3. Делаем доску счастья:

Вместе с детьми распечатайте семейные фотографии, попросите их нарисовать приятные воспоминания, или вырежьте картинки из журналов. Сделайте из них коллаж и разместите там, где дети будут часто его видеть (рядом с обеденным столом или у кровати). Перед едой или сном обращайте внимание ребенка на коллаж. Дофамин, гормон радости, вырабатывается не только, когда мы переживаем приятный момент впервые, но и когда мы вспоминаем события.



4. Прислушиваемся к звукам вокруг:

Когда вы на улице, попросите ребенка перечислить все звуки, которые он слышит. Птиц, сирены, шелест деревьев...

5. Вместе учимся наблюдать за дыханием:

Детям бывает сложно объяснить, как сделать глубокий вдох (например, чтобы успокоиться после плача). Пускай ребенок ляжет на пол, а на живот положит мягкую игрушку. Попросите его подышать через нос, наблюдая, как поднимается и опускается игрушка. Умение концентрироваться на дыхании — отличный навык на всю жизнь.

6. Упражнение на резонирующий звук:

Попросите ребенка сделать несколько глубоких вдохов, пока вы будете создавать какой-то звук. Это может быть колокольчик, звук клавиши на пианино или просто удар ложки о металлическую кастрюлю. Когда они услышат звук, попросите их задержать внимание на том, как звук распространяется и постепенно затихает. Попросите ребенка поднять руку, когда он совсем перестанет слышать звук.

7. Тренируем благодарность:

Превратите благодарность в часть семейного ритуала. За ужином, по дороге на занятия — делитесь, за что и кому вы благодарны, что вы цените.

8. Принимаем позы:

Наши позы, как мы себя держим, формируют посыл мозгу. Попробуйте эти несколько поз с ребенком. Он почувствовал свою силу? Особенно полезно это упражнение, если ребенок волнуется перед контрольной или соревнованиями.

Супермен: кулаки сжаты, руки вытянуты, ноги расставлены на ширине плеч и плотно прижаты к земле.

Босс: кулаки сжаты, руки на бедрах, стопы прижаты к земле.

Сфинкс: лежа на животе, локти под плечами, поддерживают тело, ладони на полу, взгляд направлен вперед.

9. Активизируем внутренние суперсилы:

Придумайте с ребенком какую-то точку на теле, прикоснувшись к которой, он каждый раз активизирует особые возможности (зрение, слух и пр.).

10. Устанавливаем точку контакта:

Вместе выберите дома место, предмет, который будет для всех напоминать об осознанности. Например, договоритесь, что каждый раз, когда вы поворачиваете ручку двери — вы концентрируетесь на происходящем.