

8 УПРАЖНЕНИЙ МАЙНДФУЛНЕСС, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДЕТЯМ УСПОКОИТЬСЯ И СТАТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

Точнее, не упражнений, а классных игр! 😊

Майндфулнесс — это осознанные медитации, выполнять которые может любой. Если слово «медитации» почему-то не нравится, можно называть это упражнениями на концентрацию внимания. На самом деле, mindfulness — это умение расслабленно и без суеты сосредотачиваться и обращать внимание на конкретные детали, находясь здесь и сейчас. Детям такие упражнения особенно полезны — они помогают им стать менее рассеянными, улучшают общее психическое здоровье, помогают усилить фокус при СДВГ, улучшают социальные навыки и помогают оправиться от последствий конфликтов или даже травли.

Вот упражнения, которые легко можно превратить в занятную игру, детям они очень нравятся!

Позы супергероев

Дети обожают изображать разных героев и кривляться. Скажите им, что эта игра не только веселая, но еще помогает становиться сильнее и храбрее.

Супермен: Ноги на ширине плеч, кулаки сжаты, руки вытянуты вверх, тело тянется вверх так сильно, как только возможно.

Чудо-Женщина: Ноги на ширине плеч, руки или кулаки упираются в бедра.

Демонстрируем суперспособности

Если ваши дети все еще в теме супергероев, вот простой способ научить их концентрировать внимание.

Попросите их включить «суперспособности», например, умение чувствовать любые запахи, видеть мельчайшие детали, слышать или осязать любые звуки и предметы — совсем как это умеет делать Человек-Паук. Для этого детям придется остановиться и прислушаться к своим чувствам и ощущениям.

Это классическое упражнение mindfulness, просто облеченное в удобную для детей форму.

Сосуд сознания

Это упражнение научит детей тому, как можно управлять сильными эмоциями, если они вдруг захлестывают.

Возьмите чистую пустую банку и наполните ее водой. Затем зачерпните столовую ложку клея с блестками или просто блесток и положите в воду. Закройте банку крышкой и встряхните. А теперь начинается ваш мини-урок:

«Представь, что ты злишься или чем-то расстроен, а блестки — это твои мысли. Видишь, как они крутятся и мешают спокойно посмотреть сквозь прозрачную банку и воду? Вот почему так легко надеть глупостей, когда ты расстроен или зол — твое сознание замутнено такими же мыслями-блестками. Но не волнуйся, такое случается с каждым из нас (и — да — взрослые тоже злятся, расстраиваются и делают глупости)».

Теперь поставьте банку на стол.

«Видишь, что происходит, если нам удастся успокоиться хотя бы на пару минут? Смотри: блестки оседают, и вода снова становится чистой и прозрачной. Так же работает и твое сознание. Когда ты немного успокаиваешься, мысли тоже успокаиваются, и ты начинаешь воспринимать ситуацию гораздо четче».

Это упражнение не только помогает детям лучше понять, как устроены эмоции, но также тренирует их внимание — ведь им нужно долго наблюдать за блестками в воде.

Сафари

Это забавное упражнение превратит обычную прогулку в приключение.

Скажите детям, что вы отправляетесь на сафари. Теперь их задача — заметить как можно больше птиц, жуков, насекомых и всяких разных животных вокруг. Им придется по-настоящему приглядываться и прислушиваться, чтобы заметить даже самую мелкую живность. Это упражнение учит сосредотачиваться и ощущать свое присутствие здесь и сейчас.

Тренируем дыхание

Попросите ребенка лечь на пол и положите ему на живот мягкую игрушку. Теперь малыш должен глубоко дышать, отмечая, как высоко с каждым вздохом поднимается игрушка. Это упражнение помогает детям понять, что такое глубокие сильные вдохи, с помощью которых они смогут успокоиться, если вдруг захлестнут сильные эмоции.

Запахи и ассоциации

Возьмите несколько приятно пахнущих предметов (свечи, свежие цветы, фрукты, выпечку) и предложите детям понюхать каждый из них. А теперь пусть каждый скажет, о чем он думает, когда чувствует этот

запах («Корица напоминает мне о бабушкином печенье» или «Мандарин пахнет как Новый год»).

Воздушные шары

Раздайте каждому ребенку по одному воздушному шару (не с гелием) и попросите подкинуть шар в воздух, а после — не давать ему опуститься на пол. Цель этой игры — немного замедлить слишком активных детей и сфокусировать их внимание на шаре.

Ощущаем мышцы

Попросите детей лечь на пол на спину и закрыть глаза. Теперь они должны по очереди напрягать разные мышцы так сильно, как только смогут. Сначала — пальчики на ногах, потом ступни, потом попу, потом сжать руки в кулаки. Через несколько секунд можно расслабить все мышцы и немного полежать. Пусть дети расскажут, каким было их тело в момент выполнения этого упражнения.

Источник - <https://chips-journal.ru/reviews/8-upraznenij-majndfu..>

