

Осознанность у детей



Сегодня предлагаем несколько простых упражнений, развивающих осознанность:

❖ Три хороших вещи

Каждую ночь перед сном присядьте и оглянитесь на свой день.

Подумайте и обсудите три вещи, которые у вас хорошо получились в течение дня, то есть о положительных моментах дня. Как вариант: то, что дети нашли красивым, то, за что они благодарны. Кто-нибудь сделал что-то доброе для них.

С детьми помладше вы можете нарисовать их, с детьми постарше записать.

Это упражнение учит детей быть благодарными.

❖ Нежное прикосновение

По очереди пишете друг у друга на спине, пытаясь угадать, что написано. С каждым разом прикасайтесь нежнее, пока ваше прикосновение не превратится в едва ощутимое.

Это упражнение позволит сосредоточиться на ощущениях в своем теле.

❖ Пять чувств

Попросите ребенка сесть тихо и обратить внимание на то, что происходит прямо сейчас с помощью своих 5 чувств:

Сейчас я вижу ...

Прямо сейчас я слышу...

Сейчас я чувствую запах...

Прямо сейчас я касаюсь...

Сейчас я чувствую ...

Это упражнение возвращает ребенка в настоящий момент.

❖ Что я люблю в тебе

По очереди рассказывайте друг другу то, что вам особенно нравится друг в друге.

Это упражнение развивает доброту, позволяет почувствовать ценность отношений.

❖ Пальцы - морская звезда

Поднимите руку вверх и широко разведите пальцы. Затем пальцем противоположной руки обведите все пальцы, считая от 1 до 5.

Затем попросите ребенка поднять руку и провести по его пальцам, медленно считая. Затем попросите провести по пальцам его самого.

Это успокаивающее и ритмичное упражнение.

❖ **Формы или 4 цвета**

Выберите 4 своих любимых цвета или формы, а затем исследуйте свой дом в поисках как можно большего количества вещей, которые имеют эти 4 цвета (формы).

Это упражнение тренирует сосредоточенность, учит обращать внимание на окружающие вещи.

❖ **Секретный мешок**

Вы можете сложить что-то из продуктов питания в мешок и попросить ребенка с закрытыми глазами угадать, что это.

Спрашивайте его о консистенции, цвете, запахе.

Это упражнение позволит сосредоточиться на ощущениях в своем теле.

Всем осознанности!