Осознанность: как и зачем обучать этому детей?

В современном обществе все большую популярность набирает обучение навыкам осознанности. Если сформулировать кратко, осознанность предполагает воспитание в себе “внутреннего наблюдателя”, благодаря чему человек может познавать самого себя через свой собственный опыт, не подвергая полученные знания деформации, интерпретации и какой-либо иной умственной обработке.

В результате человек способен осознавать свою жизнь и все происходящее с ним, получать пользу от каждого момента своей жизни, видеть взаимосвязи между прошлыми, настоящими и будущими событиями. Далеко не все взрослые относятся к себе и своей жизни осознанно, однако к этому важно стремиться и этому следует учить детей с самого раннего возраста.

Навыки осознанности положительно влияют на самочувствие, обучение, восприятие мира. Развивая “внутреннего наблюдателя”, человек приобретает такие способности, как:

- стрессоустойчивость;
- самоконтроль;
- стремление к самопознанию;
- сосредоточенность на моменте, высокая концентрация;
- избегание одних и тех же ошибок, возникающих вследствие “замкнутого круга” проблем и моделей поведения;

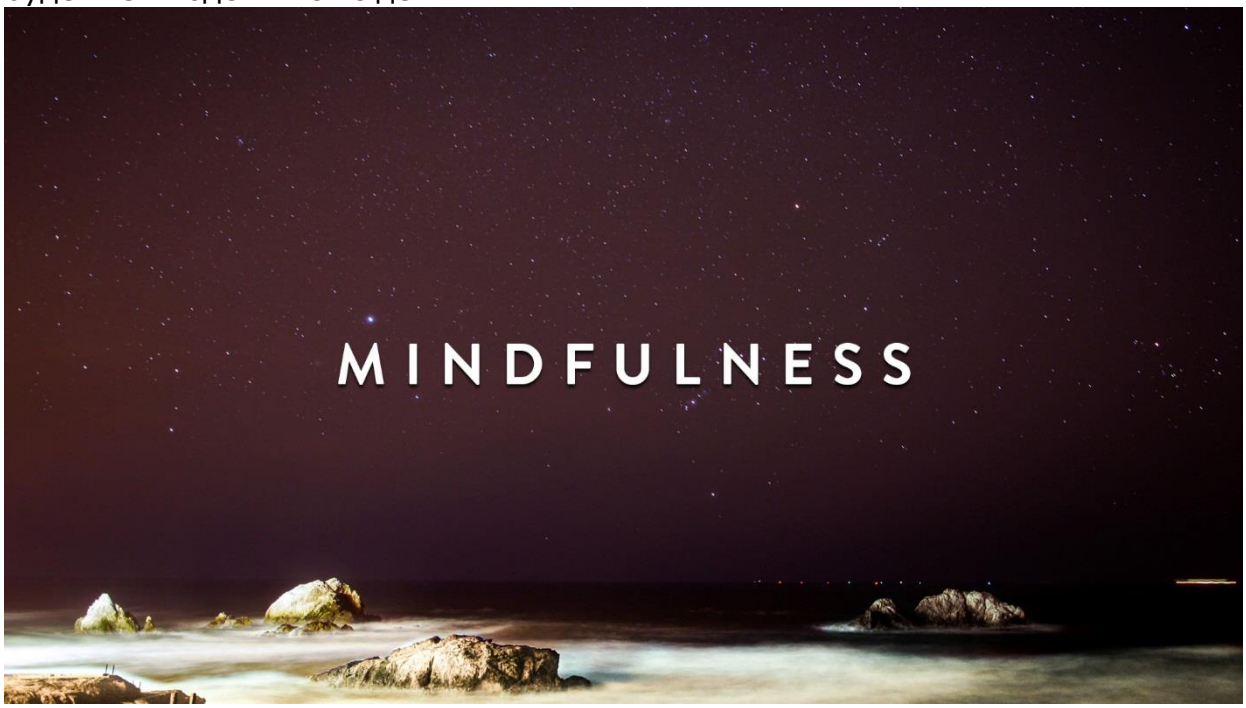
- свобода от зависимостей и вредных привычек;
- уверенность в себе, адекватная самооценка;
- умение отдыхать, расслабляться;
- понимание своего предназначения;
- построение гармоничных отношений с окружающими людьми;
- понимание себя, своих потребностей, мыслей, эмоций;
- работа со страхами и внутренними конфликтами;
- понимание причинно-следственных связей событий;
- видение себя, своих поступков как бы "со стороны";
- получение удовольствия даже от обычных повседневных процессов;
- мудрость, духовность;
- профилактика психосоматических заболеваний.

Человек, не практикующий осознанность, бессилен перед влиянием:

- стресса, волнения, беспокойства;
- раздражительности, гнева;
- зависти;
- тревоги, страха;
- неуверенности;
- уныния, депрессии;
- замкнутости, стеснения;
- зависимостей, вредных привычек;
- мнения окружающих, критики.

Именно для того, чтобы не погрязнуть в негативных эмоциях, психосоматических расстройствах, неудавшихся отношениях, неуверенности в завтрашнем дне и прочих спутниках неосознанной повседневности, стоит освоить mindfulness-практики и обучить этому детей. **Изучить базовые принципы осознанности совсем не сложно. Однако здесь важна добровольность, систематичность и четкое понимание смысла.** Поэтому прежде, чем приступать к воспитанию осознанной личности в ребенке, его нужно заинтересовать, объяснить значение нового для него опыта, поделиться собственным опытом и мыслями. Разумеется, обучать детей можно только

тогда, когда родители сами будут уверенно практиковать осознанность и им будет чем поделиться с детьми.



Само слово “осознанность” (“mindfulness”, как еще принято называть практики осознанности) довольно сложное для восприятия даже взрослого человека, поэтому, объясняя его суть детям, следует употреблять общепринятые, понятные ребенку определения. Осознавать — значит замечать, понимать, чувствовать. Тренировка осознанности дает человеку возможность лучше слышать себя, ощущать свое тело и мысли, понимать свои эмоции и потребности, фиксировать внимание на настоящем моменте и проживать его в максимальной гармонии.

С чего следует начать практику осознанности вместе с детьми? Конечно, с игр! С их помощью ребенок познакомится с различными элементами осознанности без специальных усилий, он сможет развивать свои первые навыки увлеченно и беззаботно.

1. Игра с мыльными пузырями может стать отличной практикой осознанности для детей. Предложите надувать каждый пузырь максимально сосредоточенно, отслеживая всякое новое изменение шара и свои собственные ощущения: как наполняются легкие, надуваются щеки, как воздух через губы тоненькой струйкой перетекает в пузырь. Чем подробнее будут ощущения ребенка, тем лучше. Такое игровое упражнение можно придумать с чем угодно: надуть воздушный шар, погасить свечу, разжечь погасшие угли костра, отправить в полет парашютики одуванчика… Главное во всем этом — максимально сосредоточиться на дыхании, фиксировать момент взаимодействия дыхания с внешним миром.

2. Заведите с ребенком свою “баночку осознанности”. Для этого в банку с водой нужно добавить немного обычного клея и блесток. Подойдет также сувенирный шар со снегом или что-то аналогичное. Ребенок трясет такую баночку, а затем наблюдает, как растревоженные блестки или снежинки медленно оседают, обретая привычное спокойствие, а вода снова становится прозрачной. Во время таких наблюдений расскажите детям, что наши мысли в

моменты сильного волнения, тревоги или злости ведут себя точно так же: они мечутся внутри нас, делая наше сознание мутным, отчего нам становится сложно принимать верные решения. Но стоит нам немного подождать, дать своим снежинкам-мыслям успокоиться, как все само собой приходит в порядок и думать становится гораздо легче.

3. Игры на осязание и распознавание предметов — прекрасный способ развивать осознанность. Спрячьте в сумку или мешок несколько различных по текстуре и ощущениям предметов и предложите детям не глядя найти их и узнать. Будет здорово, если они при этом подробно опишут свои ощущения при ощупывании предметов. Чем больше информации они смогут дать, тем лучше.

4. Вкусовые ощущения также можно тренировать вслепую. Для этого подготовьте различные продукты (например, изюм, кусочек фрукта, капельку меда) и предложите детям угадать, что они пробуют. Здесь, как и в предыдущей игре, приветствуется максимально информативное описание ощущений. Дети должны тренироваться чувствовать каждую малейшую деталь всего, что с ними происходит. Предложите поиграть в такую же игру с запахами.

5. Слушать звуки очень полезно для тренировки навыков осознанности. Особенно приветствуются такие предметы, от которых получаются вибрации и колебания. Отлично подойдут колокольчики. Можно также использовать музыкальные инструменты (струна, клавиша) или просто стучать ложкой или палочкой о стакан или кастрюлю. Важно во время упражнения сохранять молчание и погрузиться в свои ощущения. Что слышит ребенок во время звучания колокольчика? Что он слышит, когда колокольчик затихает?

6. Предложите ребенку выбрать в доме один волшебный предмет (или одно волшебное место), который станет всем домочадцам напоминать об осознанности всякий раз при контакте с ним. Договоритесь вместе о таком необычном ритуале осознанности. Например, можно выбрать вечернее умывание и всякий раз, когда вы с ребенком идете чистить зубы, максимально концентрировать ваше внимание на этом моменте.

7. По дороге в сад или школу устраивайте "внимательные прогулки": обращайте внимание на любые необычные звуки, движения — на все, что происходит вокруг и чего вы обычно не замечаете. Предложите ребенку пофантазировать, будто у него открылись новые суперспособности: он теперь может слышать каждый шорох падающего листа, видеть каждого жучка в траве. Позволяет время — остановитесь на минуту, оглянитесь вокруг, закройте глаза, прислушайтесь… Можно устраивать такие "осознанные походы" специально, отправляясь на выходных в парк, лес или к речке.

Не переживайте, если сразу получится не очень хорошо. На самых первых порах ваша задача — увлечь, заинтересовать и рассказать об осознанности как таковой. Поэтому постарайтесь ничего не усложнять, дайте детям время научиться получать удовольствие от опыта осознанности. С каждым разом у ребенка будет получаться все лучше, а вы сможете добавлять новые элементы, превращая простые игры в настоящие mindfulness-практики.

Материал подготовила педагог-психолог, Зорина О.Ю.