

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вы замечали, что порой в голове воцаряется хаос — как на загруженном шоссе без правил, светофоров и разделительных линий? В такие моменты нас одолевают самые разные мысли. Из-за переживаний и тревоги мы теряем связь с реальностью. Мы переносим свой страх на детей и думаем:

А КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ВОЗМОЖНЫМ ТРУДНОСТЯМ?

Техники развития осознанности (mindfulness) помогают справляться с умственной и физической нагрузкой. Используя их, вы можете глубже понять свой внутренний мир — мысли и эмоции, а также физические ощущения.

Осознанность означает, что мы относимся к себе и окружающим с пониманием, принятием и состраданием. С её помощью мы перестаём бояться будущего и тревожиться из-за прошлого.

Взрослым стоит поучиться у детей! Они свободны, открыты новому и живут настоящим. Поэтому они довольно легко осваивают осознанный подход.

Все упражнения в этой книге основаны на практиках, которые предназначены для взрослых людей, но представлены в виде игры и адаптированы для ребёнка.



Обратите внимание: эти упражнения не лечат и не заменяют психотерапию. Они помогают почувствовать себя хорошо и поддержат в ситуациях, где важно прислушаться к себе.

Ребёнок может выполнять упражнения самостоятельно или вместе с другими членами семьи. Закончив, каждый может поделиться своими ощущениями. Читайте задание спокойно и громко.

НЕ СТРЕМИТЕСЬ БЫСТРО ДОСТИЧЬ РЕЗУЛЬТАТ. ПУСТЬ ТЕМП БУДЕТ КОМФОРТНЫМ ДЛЯ РЕБЁНКА.

Делая упражнения каждый день, ребёнок научится успокаиваться в моменты эмоционального напряжения. Он сможет проявлять терпение, мыслить открыто и творчески.

Главные герои этой книги — Поля и Сеня, брат и сестра. Они очень разные, но оба стремятся понять себя. Вместе с ними вы отправитесь в путешествие по миру осознанности.

НА СЛЕДУЮЩИХ СТРАНИЦАХ ВАС ЖДЁТ МНОГО ЗАБАВНЫХ И РАССЛАБЛЯЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ УТРОМ, ПОСЛЕ ОБЕДА И ПЕРЕД СНОМ.

С каждым новым вдохом ребёнок будет лучше разбираться в себе и происходящих событиях. Осознанность помогает достичь гармонии между внешним и внутренним миром.



ДЛЯ НАЧАЛА...



— Всё, я сдаюсь!

— Сеня, что с тобой?

— У меня столько мыслей в голове! Думаю и думаю. Уже устал от них.

— А я знаю, что тебе поможет! Я рассказывала, как можно быть внимательным к себе? Это помогает, когда плохо.

— Нет, Поля. А как это?

— Давай попробуем. Начнём с ДЫХАНИЯ. Так ты быстрее успокоишься.

— А мне надо сидеть на месте? Это же скучно. И вообще, я и так дышу. Видишь? Уф, уф... Что тут особенного?

— На этот раз тебе нужно будет наблюдать за каждым вдохом.

— Так нечестно! У меня и так в голове от мыслей тесно. Не могу думать ещё и об этом.





— В нашей голове всегда много мыслей. Чтобы выбрать какую-то одну, надо просто немножко постараться. Давай попробуем вместе! Вдохни глубоко-глубоко. Выдохни. А теперь считай каждый вдох.

— Один... два... три... (Дышит.)

— Хорошо. Как твои ощущения?

— Спасибо, Поля! Теперь мои мысли спокойненько ходят, а не бегут.

**УРА!
ДОБРО
ПОЖАЛОВАТЬ
В МИР
ВНИМАНИЯ
К СЕБЕ!**

