

Методики осознанности для родителей и детей

Майндфулнес (Mindfulness) или психология осознанности, - это умение возвращаться в настоящий момент и воспринимать все таким, какое оно есть.

Представьте, что вы едите чипсы. И вы думаете про вчерашнюю встречу и о том, что нужно еще перемыть гору посуды. Вы и не заметите, как пачка с чипсами опустеет. Наш разум постоянно отвлекается, думает о прошлом и будущем, но не о том, что происходит в настоящий момент. Эта особенность может усиливать тревожность или депрессию. Здесь может помочь осознанность.

По сути, осознанность означает, что мы уделяем внимание настоящему моменту без какого-либо осуждения. Наблюдение за своими мыслями и чувствами помогает лучше понять свои эмоции и более рационально реагировать на негативные ситуации.

Практики майндфулнес (осознанности) помогают справляться с самыми разными проблемами, стрессом, страхами, чувством беспокойства и т.д. (успокоить мысли, сосредоточиться и уменьшить стресс), помогают улучшить саморегуляцию и уменьшить поведенческие проблемы детей с аутизмом.

Методики осознанности основаны на научных исследованиях. Например, исследования мозга показали, что выполнение регулярных упражнений на осознанность изменяет участки мозга, которые связаны с эмоциональной регуляцией, самонаблюдением и сознанием (Holzel et al., 2011).

Поначалу практики осознанности могут показаться необычными, но для того, чтобы они были эффективны, достаточно уделять им несколько минут **каждый день**, а включить их в свою повседневную жизнь совсем несложно.

Существуют разные формы практик осознанности:

- медитация,
- повседневная осознанность (при ходьбе, во время еды, при выполнении рутинных действий и т.д.).

Практика повседневной осознанности подходит загруженному родителю, которому трудно найти время на длительную медитацию или групповое занятие.

Простые практики осознанности:

1. **Выбор 1 рутинного действия**, например, чистка зубов, причесывание, мытье посуды и т.д.:
 - 1) Нужно сделать себе напоминание (например, наклеить стикер), чтобы не забыть о своем намерении.
 - 2) При выполнении действий важно обращать внимание на сенсорные ощущения в данный момент (например, при чистке зубов, ощущать вкус зубной пасты, текстуру щетинок на деснах, движения руки и т.д.). Наверняка в какой-то момент, мысли

унесутся в прокручивание вчерашнего дня или тревоги по поводу того, что еще нужно сделать. В этот момент важно себе напомнить, что нужно вернуться в текущий момент, без осуждения себя: к ощущениям, запахам, вкусам и вполне приятным переживаниям.

- 3) Данное действие необходима выполнять не менее 7 дней, потом можно выбрать другое.
2. **Осознанная прогулка:** Прогуливайтесь по своему району в тишине в течение нескольких минут и попросите ребенка обращать внимание на все звуки, которые он слышит. Попросите его сообщать, что он услышит. Можно так же переключать его на другие ощущения – ветер в волосах, хруст листьев под ногами и так далее. Если для ребенка характерна большая активность, можно попросить его побегать или попрыгать, а потом почувствовать, как участилось его сердцебиение или дыхание.
3. **Осознанное дыхание:** Попросите ребенка сесть поудобнее и закрыть глаза. Попросите его почувствовать, как он делает вдох и выдох. Попросите его положить руки на живот и почувствовать, как он поднимается и опускается во время вдоха и выдоха. Можно делать это примерно пять раз. Попросите ребенка посмотреть на свои мысли и чувства и отпустить их как шарик, позволить им улететь (например, «плохое настроение улетает, как шарик»). Можно повторять эту процедуру столько раз, сколько необходимо.
4. **Бутылочка с блестками:** Наполните прозрачную пластиковую бутылочку или другую емкость (бутылку из-под газировки, бутылочку для специй и т. д.) водой, глицерином или детским маслом и блестками. Готовый шар с блестками или «снежинками» тоже для этого подойдет. Если будете делать бутылочку сами, то попросите ребенка выбрать цвета блесков, также туда можно положить маленькие предметы, которые нравятся ребенку. Закройте бутылочку крышкой и закрепите ее скотчем. Если у ребенка был трудный день, попросите его потрясти бутылочку или шар, а потом понаблюдать, как постепенно блестки будут опускаться на дно и «успокаиваться». Эту же технику можно использовать как метафору внутреннего состояния ребенка – она показывает, что иногда нужно сделать паузу и ничего не делать, просто подождать, пока наши мысли и эмоции «улягутся».
5. **Звон колокольчика:** Позвоните в колокольчик – настоящий или в приложении телефона, и попросите ребенка закрыть глаза и слушать звук колокольчика. Попросите ребенка поднять руку, когда колокольчик перестанет звонить, а потом внимательно слушать все другие звуки с закрытыми глазами примерно 1 минуту. Это очень простое, но эффективное упражнение, которое позволяет переключить внимание на настоящий момент и на то, что тебя окружает.

6. «Подошва ног»: Медитация «Подошвы ног» была разработана для детей и взрослых с особенностями развития, у которых есть проблемы с импульсивной физической или вербальной агрессией.

1. Если вы стоите, встаньте в естественную, не агрессивную позу, чтобы ваши стопы полностью касались пола.

2. Если вы сидите, сядьте поудобнее так, чтобы ваши стопы полностью касались пола.

3. Теперь переключите ваше внимание на подошвы ног.

4. Медленно подвигайте пальцами ног, почувствуйте обувь вокруг вашей стопы, почувствуйте носки или колготки и то, как ваши пятки касаются обуви. Если на вас нет обуви, то почувствуйте пол или ковер подошвами ног.

5. Дышите естественным образом и сосредоточьтесь на подошвах ваших ног до тех пор, пока вы не почувствуете спокойствие.

8. Как можно чаще выполняйте это упражнение до тех пор, пока вы не сможете делать его где угодно в ответ на неприятные случаи, которые могут вызвать вербальную или физическую агрессию.

9. Помните, что как только вы успокоитесь, вы можете уйти из неприятной ситуации с улыбкой, потому что вам удалось контролировать свою злость. Или же вы можете отреагировать на то, что случилось, сохраняя спокойствие, без угроз или физической агрессии.

Источники:

<https://outfund.ru/metodiki-osoznannosti-dlya-pomoshhi-detyam-s-autizmom/>

Материал подготовила педагог-психолог Атаньязова В.А.