Що таке майндфулнес?

**Майндфулнес** — це практика м’якого фокусування уваги  
на теперішньому моменті, оточенні, своєму стані та відчуттях. Самоусвідомлення означає жити сьогоднішнім днем, а не зациклюватися на минулому чи передбачати майбутнє. Бути уважним до себе, об’єктивно спостерігати за думками, почуттями, відчуттями в тілі, не оцінюючи їх як хороші чи погані. Це допомагає тренувати розум, контролювати його, уникати самокритики  
та засудження.

Термін «майндфулнес» з’явився у 1970-х роках завдяки програмі зниження стресу та покращення самопочуття професора медичної школи Массачусетського університету Джона Кабат-Зінна. Програма була створена на основі медитації Віпасана, яку, згідно з вченням, використовував Будда для досягнення нірвани, розвитку самоусвідомлення та концентрації.

Як працюють практики майндфулнесу для дітей?

Якщо застосовувати практики самоусвідомлення в шкільній освіті, діти  
з раннього віку вчаться підтримувати свій добробут, керувати стресом, розвивають співчуття до себе та краще вчаться. Це підтверджують [дослідження](https://mindfulnessinschools.org/the-evidence-base/), що базуються на 13 опублікованих систематичних оглядах.

* Практика самоусвідомлення зменшує або навіть знімає симптоми вигорання, тривоги, депресії та стресу.
* Після застосування майндфулнесу покращується посттравматичний стан, знижуються прояви розладів харчування та сну.
* Розвиваються навички, що допомагають у навчанні, зокрема саморегуляція, увага та зосередженість, когнітивна гнучкість. Усе це впливає на академічну успішність, результати стандартизованих тестів та оцінки.
* Також дослідження довели поліпшення у дітей саморегуляції, керування емоціями, стійкості, мотивації, наполегливості, самооцінки, емпатії, співчуття, турботи, доброти та навичок взаємодії з іншими.
* Деякі огляди виявили очевидне покращення поведінки, зокрема зменшення агресії, ворожості та симптомів синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ).
* Майндфулнес поліпшує також фізичне здоров’я через вплив на частоту серцевих скорочень, кров’яний тиск, гормон стресу кортизол, якість сну. Відповідно, діти менше пропускають заняття через погане самопочуття.

Майндфулнес — це дуже широка категорія інструментів, а варіації виконання майже безмежні. Психологи сервісу [MOZHNA](https://mozhna.space/) рекомендують використовувати в дитячій практиці наступні вправи.

**Дихальні й тілесні практики**

Дихальна вправа «Вдих-видих»

Попросіть дітей сісти зручно, заплющити очі та сфокусуватися на диханні. Вчитель може рахувати вдихи та видихи, допомагаючи дітям зосередитися. Так вони можуть заспокоїтися та бути присутніми в моменті.

Дихання з ведмедиком

Це чудова альтернатива дихальних вправ для найменших. Діти лягають на спину та кладуть собі на живіт плюшевого ведмедика чи іншу м’яку іграшку. Нехай спостерігають, як іграшка рухається вгору- і вниз, поки вони дихають, ніби заколисують її.

Сканування тіла

Учні лежать на підлозі та почергово зосереджуються на відчуттях у кожній частині тіла — від пальців ніг до голови. Це розвиває самосвідомість і знижує стрес.

Практика «Три вдихи»

Під час занять або після перерви вчитель просить дітей зробити три глибокі вдихи, щоб переналаштувати увагу та зосередитися на завданні.

Вправа на уважне слухання

Учитель вмикає звуки природи або спокійну музику, а діти під час слухання намагаються помітити всі звуки та описати свої відчуття. Це сприяє розвитку слухового сприйняття та уваги.

Усвідомлене ходіння

Діти повільно ходять по класу (по коридору, у залі), концентруючись на відчуттях від кожного кроку, спостерігаючи за тим, як їхнє тіло рухається. Це допомагає зосередитися і відчути своє тіло.