

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Брусничка»

Статья

***Медитация в игровой форме как средство урегулирования
эмоционального фона и воспитания внимательности,
концентрации у ребёнка.***

Воспитатель:
Русанова А.В.

г. Северобайкальск
2024г.

Мечта многих родителей состоит в том, чтобы успокоить своих детей, научить их управлять собой и своими эмоциями, видеть, как они превращаются в здоровых и счастливых людей. для достижения такой цели.

Задачи медитации:

- улучшение концентрации, внимания и памяти
- развитие усидчивости
- снижение уровня стресса и депрессии
- достижение психологического благополучия

Гиперактивность становится нормой с раннего детства, таких деток становится все больше. В детских коллективах - детсадах и школах, это приводит к различным трудностям, как для детей так и для взрослых. Такие дети чаще раздражительны, иногда замкнуты в себе, - и самая большая трудность для них, справиться со своими эмоциями. Дисциплинарные рамки лишь некоторое время могут удержать ребенка в более-менее спокойном состоянии, только чтобы не вызвать недовольство взрослых.

Внутренний Шум должен лечиться Тишиной. Успокоить внутренний шум помогают упражнения на внутреннее сосредоточение, обращенное к своему живому Я.

Взрослые люди, обычно прибегают к отвлечению - переключают внимание от внутреннего источника, находящегося в тревожном состоянии, что в будущем приводит к привычке "размыкать" связь между эмоцией и мысле-образом. И как следствие когда взрослый человек в момент сильного эмоционального переживания или потрясения остается один на один со своей тревогой - он становится беспомощным, так как не знает, как с ней справиться и по привычке избегает тишины.

Итак, с чего начать:

1. Детям в период возбуждения нужно создавать условия тишины, - оставить одного на некоторое время (в безопасном месте), чтобы он не переключался на зрителей.
2. Оставить рядом с ним пассивные игры (манипуляции с предметами), предметы для занятия рисованием (и все то, что ребенок сам может использовать самостоятельно).
3. Ни в коем случае не следует оставлять ребенка одного надолго, как только взрывная реакция подойдет к концу, следует подождать 5-7 минут и присоединиться к нему в игре, которую он сам выбрал для успокоения, попросив его разрешения.
4. Крайне важно в данный момент восстановить доброжелательный контакт. Не комментируйте, не осуждайте в это время "неудобное поведение" ребенка - закрепите ощущение спокойствия, когда вы рядом.
5. Спустя некоторое время поговорите с ребенком, какое настроение ему больше нравится: когда он спокоен, у него что-то получается, играет с кем-то (рекламируйте нужное поведение) ИЛИ когда он сердится, кричит, бросает предметы, ссорится и остается один, не по своему выбору, а из-за своей слабости.

Стройте диалог так, чтобы ребенок почувствовал свои эмоции и его вывод привел к добровольному выбору, проговаривая и называя свои эмоции он их раскрывает, в то время как любой стереотип (что хорошо, а что плохо) является абстрактным обобщением, ничего конкретного не говорит и не дает ребенку самостоятельного права выбора.

Шаг второй - объяснить ребенку, что с первого раза не может все получаться, что он не должен чувствовать себя виноватым и переживать.

Шаг третий - входим в тишину - дотрагиваемся до себя - окружаем спокойствием, нежностью, легкостью; улыбнись самому себе и побудь в этом месте! Минут 5 будет достаточно для восстановления нормального состояния.

Как научить ребенка медитировать?

У ребенка меньше терпения, чем у взрослых, они с трудом сидят на одном месте больше минуты. С другой стороны, у них сильнее воображение и присутствует чувство игривости, а также они учатся на примере. Чтобы эффективно научить медитации своих детей, придерживайтесь следующих шести правил:

1) Сделайте процесс интересным и веселым

Н-р: вместо того чтобы сказать ребенку «Понаблюдай за своим дыханием», вы можете попросить его поместить маленькую игрушку на живот и смотреть на то, как она движется вверх и вниз, когда он глубоко дышит. И, естественно, подход зависит от возраста ребенка.

2) Обращайтесь к воображению

Один из способов сделать это - сделать медитацию вызовом.

Н-р: физическая неподвижность является мощным принципом медитации. Во время обучения бросьте ребенку вызов: «Давай сыграем в игру под названием «Будда-статуя». Мы сидим в этой позе, притворяемся статуей и медленно отсчитываем от 100 до 1. Кто первым двинется, тот проиграл». Еще один способ - создать интересное пространство для медитации. Дети любят переноситься в другой мир с разными переживаниями и странными объектами.

3) Делайте занятия короткими

У детей нет терпения, чтобы сидеть на одном месте даже 20 минут. Поэтому делайте занятия короткими, особенно для детей младше 10 лет. Им никогда не надоест медитация, если все делать правильно.

Используйте правило «Возраст ребенка + 1». Это значит, что если ребенку 5 лет, то сессия медитации должна длиться 6 минут. О ее окончании может свидетельствовать гонг или колокольчик.

4) Будьте примером

Дети учатся больше, имитируя, нежели следуя инструкциям. Им нравится подражать взрослым и чувствовать себя старше. Поэтому лучший способ научить ребенка медитировать - это медитировать самому.

Чтобы усилить любопытство, создайте тайну и небольшой запрет: «Это специальная игра, в которую играть могут только взрослые. Но если ты будешь хорошо себя вести, я тебя научу».

5) Будьте гибкими и оказывайте поддержку

В конце совместной медитации спросите ребенка, как все прошло. Это, кстати, позволит ему практиковать осознанность, сравнивая «до» и «после», что еще больше поощряет развивать самосознание. Примите любую обратную связь от ребенка и сделайте выводы.

6) Управляйте своими ожиданиями

Польза медитации может прийти очень нескоро. Вы не сделаете своего ребенка маленьким Буддой за две недели. Но это даст ему ценные инструменты, чтобы лучше узнать себя и создать пространство и силу внутри.

1. Остановись и послушай

Для этой игры вам понадобится тибетская поющая чаша или колокольчик, звон которого длится достаточно долго. Пусть дети свободно перемещаются по комнате, но как только звучит чаша или колокольчик, они должны остановиться, замереть и закрыть глаза. Пусть слушают звук очень внимательно, и только тогда, когда он окончательно иссякнет, начинают двигаться снова.

2. Немой колокольчик

Сядьте с детьми в тесный круг и пустите по кругу колокольчик (или несколько). Пусть каждый ребенок звонит в колокольчик, если захочет, и слушает звук. Затем постарайтесь передавать колокольчик, чтобы он не зазвонил. Покажите детям, как это сделать очень бережно и тихо. Это волшебным образом утихомиривает детей и приуготовляет их к расслаблению. Можно делать это вдвоем, передавая друг другу.

Дети есть дети, так что может быть, вам придется несколько раз повторить игру, прежде чем они поймут, что звонить не нужно. Если игра становится слишком простой, передавайте колокольчик тому, кто сидит дальше от вас — для этого будет нужно встать и подойти, по-прежнему не нарушая тишину.

3. Круг колокольчика

Сядьте в круг и закройте глаза. Пусть один ребенок держит колокольчик и медленно обходит круг снаружи — так, чтобы не зазвонить. Затем, подойдя к кому-нибудь, кого выберет, тихонько звонит ему над ухом, отдает колокольчик и садится на его место.

Игра продолжается так несколько минут, пока вы не разрешите детям открыть глаза и увидеть — все поменялись местами, но круг остался целым.

И бесшумно ходить вокруг, и сидеть тихо в кружке ожидая колокольчика над ухом, — очень сосредоточивает и успокаивает детей.

4. Как тихо

В этой игре детям нужно оставаться без движения необычайно долго. Что очень хорошо сказывается на способности слушать и концентрироваться. Вам понадобится тибетская поющая чаша и повязки на глаза. Попросите детей лечь на пол, руки вытянуть по бокам, на глаза надеть

повязки (или выключить свет). Скажите, что чаша будет петь, а они должны слушать очень внимательно. Когда чаша остановится, им будет нужно осторожно положить руки на живот. Когда все это сделают, чаша снова запоет, а после остановки им снова нужно будет вытянуть руки.

5. Спящие эльфы и феи

Поставьте расслабляющую музыку и вооружитесь пыльцой фей. Пусть все дети отдыхают в позе Ребенка (колени под себя, расслабленные руки вытянуты вдоль тела к ногам). Каждый из них — фея или эльф. Ходите вокруг и легко касайтесь их спин кончиками пальцев, покрывая их магической пыльцой фей. Она даст им волшебную силу оставаться настолько неподвижным, насколько можно. Кто продержится дольше?

6. Воздушный шар

Это простое упражнение на глубокое дыхание с добавлением яркого визуального компонента. Выполняется сидя или стоя.

Упражнение

1. Расслабься и глубоко вдыхай и выдыхай воздух через нос.
2. Сделай медленный глубокий вдох и постарайся заполнить живот воздухом, как будто ты пытаешься надуть большой воздушный шар. Старайся надуть живот так сильно, насколько можешь.
3. Медленно выпусти воздух из воздушного шарика, выдыхая через нос.

Напоминайте ребенку расслаблять все тело при каждом выдохе, каждый раз, когда воздух медленно выходит из шарика. Попробуйте при этом издавать тихое "ш-ш-ш", чтобы выдох был медленным. Продолжайте несколько минут.

Для непоседливых дошкольников подойдет более динамичный вариант с вашим участием.

Упражнение

1. Закрой глаза и представь свой любимый цвет, а потом огромный шар этого цвета в своем воображении.
2. Медленно и глубоко вдохни через нос, надувая животом большой шар твоего любимого цвета. Раскинь руки в стороны и над головой, представляя, как этот шар растет внутри живота.
3. Когда шар полностью заполнен воздухом, удержи дыхание.
4. Теперь я лопну твой шарик (прижимаешь палец к животу ребенка), ты резко выдыхай и падай на пол.

7. Универсальная расслабляющая техника.

1. Прими удобное положение сидя или лежа и закрой глаза.
2. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.
3. Направь внимание на правую стопу. Сожми ее сильно-сильно, поджав все пять пальцев внутрь. Удерживай ее в таком положении в течении двух глубоких вдохов- выдохов.

4. Резко расслабь стопу и почувствуй, как напряжение растворяется. Ты можешь почувствовать небольшое покалывание в мышцах.
5. Переведи внимание на левую стопу (цикл "напряжение - расслабление" повторяется).
6. Медленно перемещайся вдоль всего тела, продолжая сжимать и разжимать мышцы (если с этим возникают сложности, можно сжимать или массировать их рукой) и глубоко дышать. Вот примерная последовательность: правая стопа - левая стопа; правая голень - левая голень - левая голень; правое колено - левое колено; правое бедро - левое бедро; стопы и ноги по всей длине; бедра; ягодицы; живот; все тело ниже пояса; грудная клетка; правая рука - левая рука; правая ладонь - левая ладонь; плечи; шея; лицо.

8.Упражнение на развитие воображения, визуализации словесных образов

1. Прими удобное положение лежа на спине и закрой глаза
2. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.

Педагог включает аудио сопровождение (инструментальная музыка или звуки природы) и проговаривает ситуацию-образ.

Н-р: (Звучит шум волн, крик чаек.)

-Ребята, мы с вами оказались на берегу моря (океана) , вы любите море?

(ответ детей)

-Светит солнышко, нам очень тепло и приятно...

- Мы лежим на теплом песке, в небе летают птицы и что то кричат..

- О берег разбиваются мягкие волны, давайте послушаем ...

(слушают, глубоко дышат)

- Кажется я видела дельфина, интересно кто еще живет под водой?

Хотите посмотреть? (ответ детей)

- Тогда предлагаю надеть акваланг и отправиться в подводное плавание.

(Музыка меняется на звук "под водой")

Дети с педагогом "плавают под водой", замечая дельфинов, черепах и других морских обитателей. Затем мы возвращаемся из путешествия в детский сад и делимся тем, что интересного мы смогли представить.