

ПРАКТИКИ
ВНИМАТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ

От сердца к сердцу



Обо мне

- Ольга Катушкина, физик по образованию (МГУ), кандидат физико-математических наук, занимаюсь цигун, кунг-фу и медитацией с 2013 г.
- Личный ученик Мастера Ши Янбина.
- Инструктор по цигун и кунг-фу с 2016 г.
- В 2018-2019 гг. проходила обучение психосоматики в школе PSY2.0.
- В ноябре 2020 г. закончила инструкторскую программу преподавателя практик внимательности для детей у Екатерины Гердзюшевой.
- *Личный опыт практики медитации и заметные изменения в жизни вдохновляют меня на то, чтобы делиться этим с детьми.*



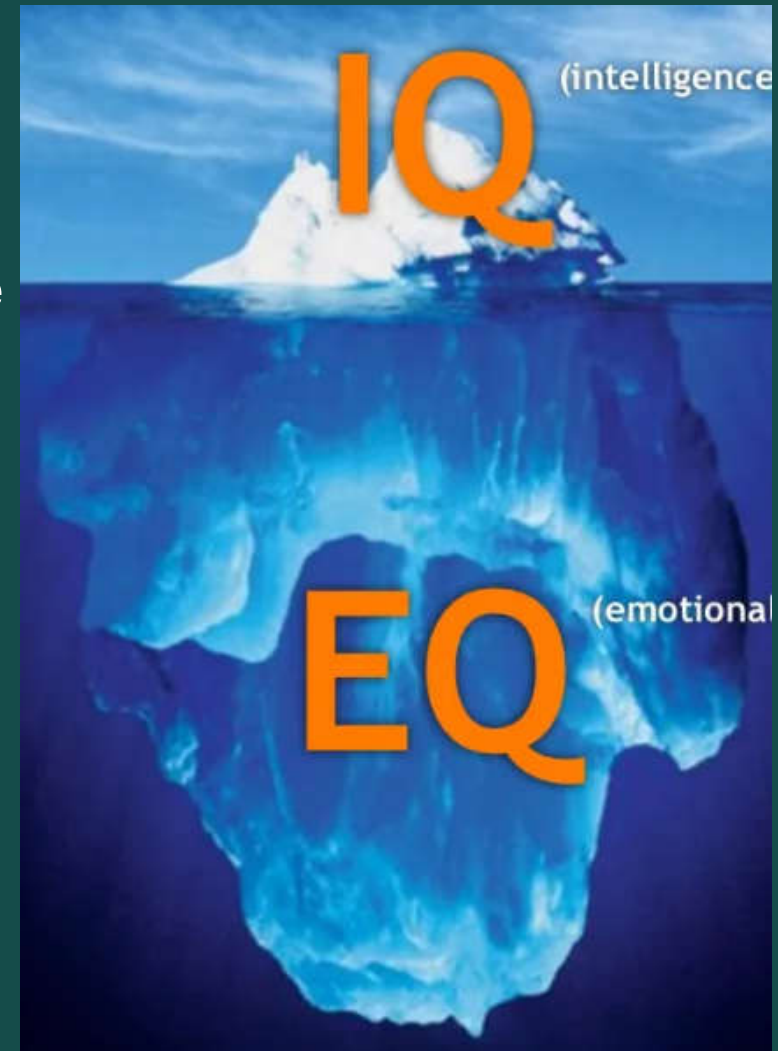
Внимание

- Один из главных ресурсов современного мира;
- “Эпоха экономики внимания”;
- Увеличивающийся поток информации => все сложнее концентрироваться;
- Увеличение времени, проводимое онлайн, затрудняет интеграцию с телом, а также навыки коммуникации и взаимодействия с другими людьми;



Интеллект и эмоциональный интеллект

- **Эмоциональный интеллект (ЭИ)** — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.
- **«Гибкие» навыки (soft skills).**
- **Эмпатия** — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.



Практика внимательности (mindfulness) – это:

*«методы развития полноты **осознавания**, опирающиеся на буддийские практики. В ходе практики мы «намеренно направляем внимание на происходящее в этот момент внутри и снаружи без оценок, но с интересом, принятием и добротой».*

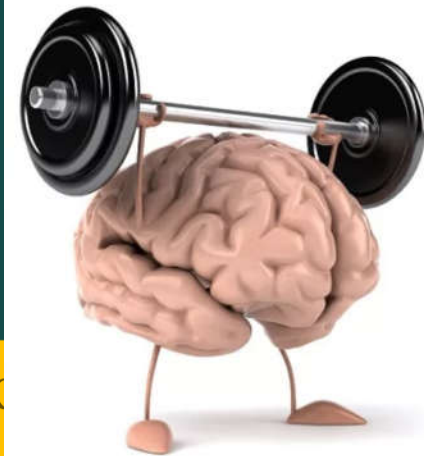
(с) Джон Кабат-Зинн



Осознанность - это способность распознавать, сознавать происходящее с вами (телесные ощущения, мысли, желания, намерения, чувства и эмоции) с открытостью и неосуждением.

(с) Дэниел Сигел

Детская практика внимательности – это система занятий, направленных на развитие у детей 4 основных навыков:



- ❖ *управление вниманием* – фундамент, необходимый для достижения любых целей;
- ❖ *осознанность* – проживание полноты жизни, присутствие в настоящем моменте;
- ❖ *саморегуляция* – способность находить внутреннюю опору и равновесие;
- ❖ *доброжелательность* – все, что связано с взаимодействием с другими людьми;

3 вопроса для возвращения в здесь и сейчас

- Способность управлять своим вниманием:

где мое внимание прямо сейчас?

- Возможность осознавать свои эмоции и состояние:

как я себя чувствую прямо сейчас?

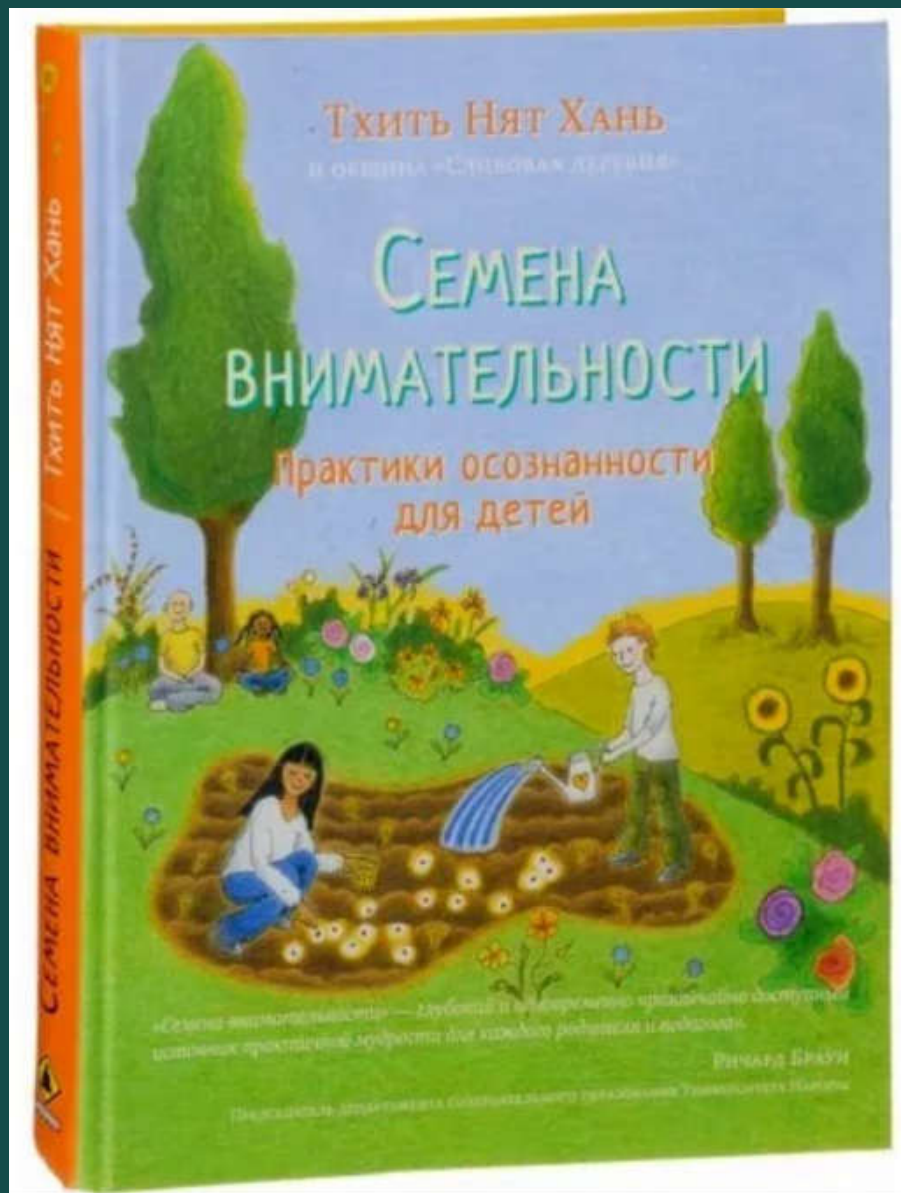
- Навык эмпатии или чувствование другого человека и доброжелательное отношение к нему:

что чувствует мой друг, и почему он ведет себя именно так?

Чем это поможет детям

- научиться лучше понимать и чувствовать себя и других людей;
 - способность говорить о своих чувствах;
 - осознавать свое тело, эмоции, настроение и мысли;
-
- развивается способность удерживать внимание на выбранном объекте;
 - научиться замечать больше хорошего в повседневной жизни;
 - практика развивает внутренний интерес к познанию жизни;
 - помогает чувствовать себя более уверенно;
-
- относиться с большим принятием к себе и другим людям;
 - освоить навык внимательного общения;
 - и конечно практика внимательности помогает в занятиях кунг-фу, потому что концентрация и осознанность необходимы для правильного выполнения движений.





Почему хорошо начинать в детстве?

- Познакомить детей с практикой, чтобы во взрослой жизни они при желании могли к этому вернуться;
- Заложить фундамент внимательного отношения к себе и миру;
- Интеграция мозга на этапе его формирования;
- Посаженное в детстве семечко внимательности может в дальнейшем вырасти в целое дерево, которое будет залогом гармоничной жизни, основанной на принятии и радости.

История практик внимательности

глубокий путь



Будда
Шакьямуни
(~2500 лет назад)

широкий путь



Традиционная
буддийская практика в
монастырях
(Тхеравада/Хинаяна,
Махаяна, Ваджраяна)

Традиция,
адаптированная для
современных
буддистов-мирян

Светская
медитация
(mindfulness)

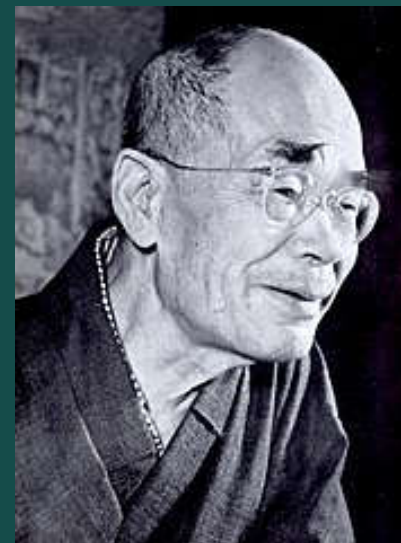
Упрощенный метод
(медитация на 5
минут и т.д.)



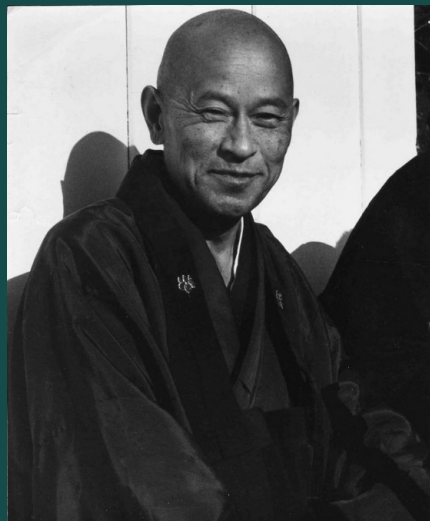
Детская
практика
внимательности

Некоторые имена и даты

Дайсэцу Судзүки (1870-1966) японский буддолог, философ, психолог. Один из ведущих популяризаторов дзэн-буддизма на западе. Долгое время жил в США и Европе, читал лекции по буддизму во многих университетах и колледжах. Многие его ученики в дальнейшем сами стали преподавателями и популяризаторами mindfulness.



Сюнрю Судзуки (1904-1971) - мастер дзэн (роси) школы Сото, популяризовавший дзэн в США и основавший центр дзэн в Сан-Франциско. Автор книги *“Сознание Дзэн, сознание начинающего”*.



Тхить Нят Хань (1926 г.р.) - вьетнамский дзэн-буддийский монах. В 1960-х приехал в США, читал лекции в университетах. В настоящее время Тит Нат Хан является настоятелем буддийского медитативного центра Деревня слив во Франции. Написал более 100 популярных книг о практиках внимательности и медитации.



- **Джон Кабат-Зинн** — ученик Тхить Нят Хана, молекулярный биолог, почетный профессор Медицинской школы Массачусетского университета, автор самой известной программы по практике внимательности MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction — 1979).
- **Дэниэл Гоулман** — автор книг «Эмоциональный интеллект», «Фокус», со-основатель движения социального и эмоционального обучения (SEL, 1995).
- **Дэниэл Сигел** — детский психиатр, семейный психолог, автор книг по практике внимательности.
- **Шарон Зальцберг** — учитель медитации, основатель Общества Медитации Прозрения (Insight Meditation Society — 1975).
- **Ричард Дэвидсон** — основатель Центра Здоровых Умов (2008), нейробиолог, профессор психологии и психиатрии. Автор книг «Изменённые черты характера», «Эмоциональная жизнь мозга».
- **«Институт ума и жизни»** (Mind & Life Institute — 1991) — американская некоммерческая организация, которая занимается изучением созерцательной науки. Основана Далай-Ламой, Франциско Варела (чилийский биолог и нейрочеловек) и Адамом Энглом. Начало диалога между монахами и учеными — 1984 год. Первая встреча состоялась в 1986 году.

Научные исследования влияния медитации и практик внимательности на мозг



Психолог Ричард Дэвидсон исследует ЭЭГ у опытного практика тибетско-буддийской медитации

Результаты исследований

- **Ключевое влияние** — интеграция всех структур мозга, ведущая к его целостной и слаженной работе благодаря возникновению и развитию новых крепких связей.
- Интеграция же приводит к улучшению работы таких высших функций, как самосознание, мышление, планирование, принятие решений.
- **Нейропластичность** — свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта.
- В результате длительной практики (от 10 000 часов) мозг меняется, и состояние внимательности (равнодушность, спокойствие, радость жизни, ясное видение, управление вниманием, отсутствие реактивности) становится базовым.
- В 2000 году Далай-лама пригласил ученых исследовать активность мозга опытных буддийских практиков, которые провели в медитации более 10 000 часов — и так родилась созерцательная нейронаука.



Результаты исследований

- Успокаивается симпатическая нервная система, отвечающая за мобилизацию ресурсов, и активируется парасимпатическая нервная система, отвечающая за отдых и восстановление сил. **Гипофиз прекращает вырабатывать гормоны стресса.**
- **Улучшаются межполушарные связи.** Происходит «горизонтальная интеграция», когда любые события начинают вовлекать оба полушария сразу.
- **Увеличивается способность к управлению вниманием**, в том числе, развивается высокая концентрация и уменьшается мигание внимания (из-за него мы можем пропускать информацию — цифры, факты, названия).
- Открытое присутствие обучает нас обращать внимание на каждый образ или звук, возникающий здесь и сейчас, а также свидетельствовать телесные ощущения и внутренний диалог. **Медитирующий остаётся внимателен ко всему, что возникает в текущем моменте**, непривязываясь к какому-либо одному ощущению или мысли. При этом всякий раз, когда его внимание начинает блуждать, он вновь возвращается к этому состоянию открытого присутствия.
- По мере того, как способность осознавать происходящее, не вовлекаясь в него, растет, обычные будничные раздражители — вроде сердитых коллег на работе или беспокойных детей дома — всё меньше выводят его из себя, и это вызывает **ощущение большего психологического благополучия.**

Детская практика внимательности в мире



Mindfulness In Schools Project – проект по внедрению практик внимательности в школах Англии. Существует с 2009 г.

в 2015 году в 370 английских школах ученики начали практиковать майндфулнес в рамках исследования по улучшению психического здоровья молодежи. Они работают с экспертами по психическому здоровью, чтобы изучить методы релаксации, дыхательные упражнения и другие методы, которые помогут "регулировать эмоции". Правительство заявило, что исследование, которое продлится до 2021 года, будет одним из крупнейших в мире.



‘Being alive and knowing it’

Детская практика внимательности в мире



Mindful Schools – масштабная программа внедрения практик внимательности в школы США, существует с 2007 г.

- Обучение учителей практикам внимательности
- Внедрение практики в систему общеобразовательных школ США (mindfulness в классе)
- Онлайн занятия для детей

Семейная практика

- Пространство доверия, взаимопонимания и поддержки.
- Возможность говорить о своих чувствах.
- Внимательное отношение к себе и друг к другу.
- Маленькие совместные ритуалы:
 - Вечерний ритуал – совместное завершение дня: 5 минут перед сном, вместе поговорить о том, что хорошего было в течение дня, за что можно быть благодарным этому дню. Пару минут посидеть в тишине и пожелать друг другу спокойной ночи.
 - Внимательная еда (или чаепитие) – примерно раз в неделю, как приятный ритуал. Пробовать что-то новое на вкус, обсудить, какие оттенки вкуса можно почувствовать.
 - Внимательное общение в кругу семьи (например, раз в неделю), где можно было бы поделиться своими мыслями, чувствами, состоянием, поддержать друг друга.

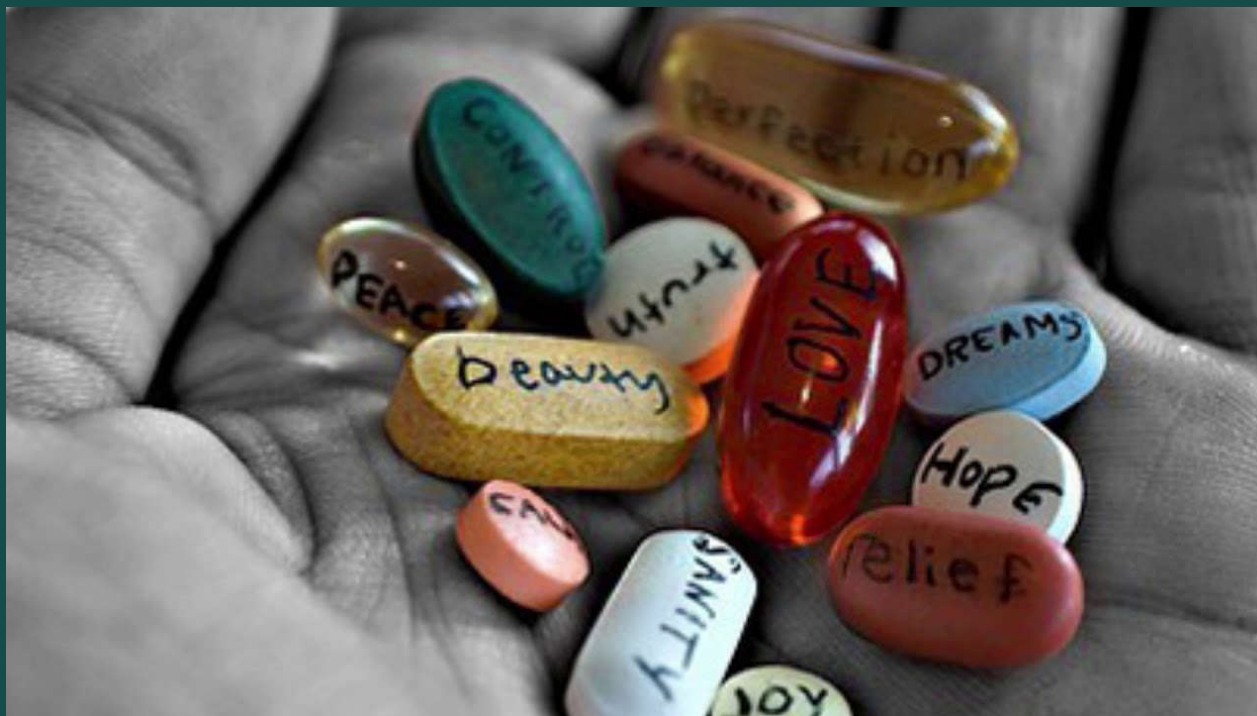


Семейная практика

«Мы верим, что внимательная семья возникает в тот момент, когда мы начинаем заглядывать внутрь – когда мы учимся останавливаться и замирать в присутствии, глубоко вслушиваться в самих себя и доверять своей собственной мудрости»

Статья [“Создавая внимательную семью”](#), перевод Анастасии Гостевой.

Практики – это **не** волшебная таблетка



Это способ более экологично обходиться со всем опытом, который с нами происходит в жизни.

Мы не подавляем и не избегаем “негативные” эмоции, мы учимся с ними адекватно взаимодействовать.

О курсе “Семена внимательности”

- **Возрастные группы:** 7-9, 10-12 и 13-15 лет.
- Длительность курса ~ 3 месяца (середина марта – середина июня).
- 2 раза в неделю (1 раз очно, 1 раз онлайн).
- Продолжительность занятия 45 минут.
- 6 блоков по 4 занятия с обсуждением различных тем и адаптированными для детей практиками.
- Игровая подача материала.
- Творческие домашние задания.
- Возможность (очень желательная) практиковать вместе с родителями, чтобы сделать практику естественной частью жизни.
- **Цель:** познакомить детей с базовыми практиками внимательности.
- **Ожидаемый результат:** дети освоят базовые техники, какую-то любимую смогут выполнять самостоятельно, при регулярных занятиях будут развиваться навыки управления вниманием, осознанности, саморегуляции и доброжелательности.

Структура курса

❑ Блок 1. Введение: внимательность – зачем? Почему?

❑ Блок 2. Я и мое тело – как подружиться?

❑ Блок 3. Я и мои эмоции: кто в доме хозяин?

❑ Блок 4. Я и мои мысли: роль мыслей в жизни.

❑ Блок 5. Я и окружающий мир.

❑ Блок 6. Доброжелательность.

Практики

Неформальные:

- Внимательная еда («мандариновая медитация»);
- Внимательная прогулка;
- Внимательное общение;
- Семейная практика.

Формальные:

- Внимательные стопы;
- Внимание к дыханию;
- Внимание к приятному (в теле);
- Сканирование тела;
- Внимательная ходьба;
- Практика отмечания (ноутинг);
- Практика метты (доброжелательности).

Темы обсуждений

- Колесо осознанности
- Мозг: нейроны и нейронные связи – почему нам важно заниматься регулярно? Внимательность в контексте работы мозга.
- Тело – мой друг (телесная осознанность) – как относиться к своему телу с заботой и вниманием.
- Эмоции и тело – психосоматика на пальцах.
- Мозг как дом: базовое устройство мозга.
- Эмоции – это хорошо или плохо? Где живет спокойствие?
- Что такое осознанность.
- Влияние наших мыслей на наше состояние и здоровье (“о чем мы думаем, тем мы и становимся”).
- Взаимозависимость и взаимосвязь людей и явлений.
- Внимательное общение – корректная обратная связь.
- Принятие себя и других людей.

Ознакомительные ОТКРЫТЫЕ занятия для детей от 7 лет:

ОЧНО, воскресенье, 28 февраля в 15:00–15:45
ОНЛАЙН, суббота, 13 марта в 12:30–13:00

ОНЛАЙН вебинар для родителей (ответы на
вопросы): суббота, 13 марта в 13.00–14.00

**Курс “Семена внимательности”
начнется с 21 марта**

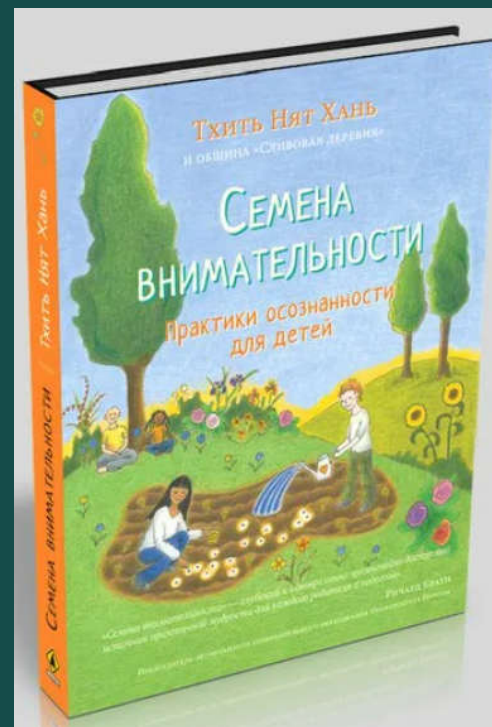
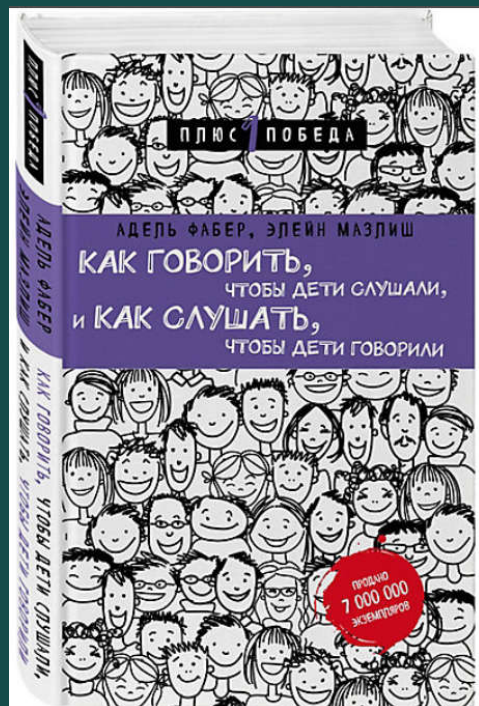


Для записи на курс и обсуждения времени занятий просьба писать мне на почту
или в WA: okatushkina@gmail.com, 8-963-925-2798

Ссылки на материалы по теме Внимательности

- Инстаграм: **@mindfulbirds** – Практика внимательности для детей, родителей и учителей (проект Екатерины Гердюшевой).
- Инстаграм: **@bolshevolshebstva** – Больше волшебства - Практики осознанности. Простыми словами и понятными образами о важном и глубоком для всей семьи.
- <https://victorshiryaev.org/> - Деятельное присутствие, сайт Виктора Ширяева.
- <https://katerinagerd.com/misp> - Статья о результатах исследования проекта **“Mindfulness in Schools”**.
- [перевод статьи Ричарда Дэвидсона](#) “Благополучие – это навык, который можно тренировать”
- [Статья “Внимательные дети – спокойствие в школах”](#)

Книги

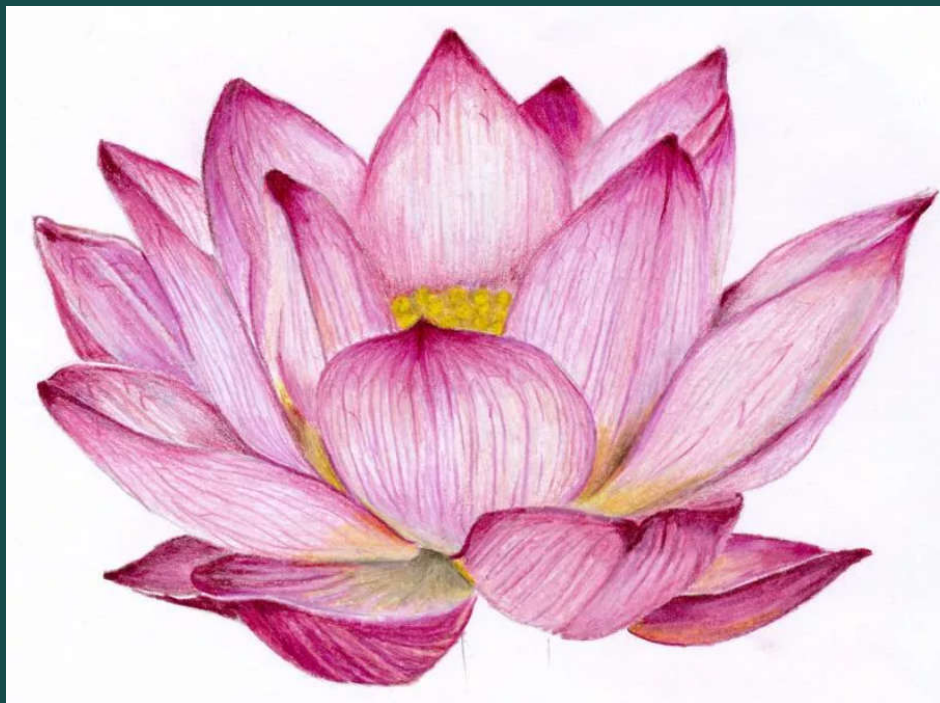


«Самый ценный дар, который мы можем предложить другим, — это наше присутствие. Когда наша осознанность обнимает тех, кого мы любим, они распускаются как цветы»

(с) Тхить Нят Хань



Спасибо за внимание!



Контакты



okatushkina@gmail.com



8-963-925-2798