

Тренировка мозга

Самое замечательное в мозге то, что его можно научить быть внимательнее. Мы можем натренировать мозг слушать лучше, используя органы чувств как фиксаторы внимания.

Настройка вместе с детьми на наши чувства развивает навыки внимания, помогая замечать необычное в обычном: например, когда мы слышим красивое музыкальное произведение, чувствуем запах розы или вкус клубники.



Осознанное слушание

Тренирует внимание и поддерживает навыки общения, помогая нам вдумчиво относиться к тому, как мы слышим других людей и отвечаем им. Это ключевой компонент в построении здоровых отношений.

Осознанное наблюдение

Помогает научиться сосредотачиваться и наблюдать. Умение концентрировать зрение способствует развитию любопытства, а также воспитывает спокойствие. Это помогает нам испытывать восхищение, просто глядя на красивый восход или закат.

Осознанное обоняние

Помогает нам лучше осознавать окружающий мир и обостряет память. Запахи часто вызывают воспоминания, поскольку центры обоняния и памяти в мозге расположены близко друг к другу.

Осознанная дегустация

Помогает нам научиться более осознанно относиться к тому, что мы потребляем.

Осознанное движение

Помогает нам углубить связь между мозгом и телом. Осознание ощущений в теле — фундаментальный шаг к повышению самосознания.

Упражнения для ВАС:

Момент осознанности:

Найдите время, чтобы посидеть, расслабиться, обратите внимание на происходящее, например, на восход солнца.

Отвлекитесь от сообщений, почты и соцсетей.

Осознанные ответы:

Умение слушать ребенка — важная вещь, которую вы можете сделать как родитель. Прислушайтесь к информационному и эмоциональному содержанию слов ребенка. Поддержите его и дайте вдумчивый и доброжелательный ответ.

Осознанное питание:

Ешьте вдумчиво, не спеша, замечая и наслаждаясь запахом, вкусом и текстурой каждого блюда. Затем обсудите, какие продукты полезны для вас, а какие — нет.

Осознанные чувства

Для родителей (детский сад – 5 класс)

mindUP

Использование MINDUP дома

Осознанное движение/активность:

Попробуйте включить движение в свой образ жизни. Тело в движении — это прекрасно. Любая физическая активность (ходьба, прыжки, даже смех) улучшает способность думать, учиться, позитивно сказывается на самочувствии — и да, поднимает настроение.

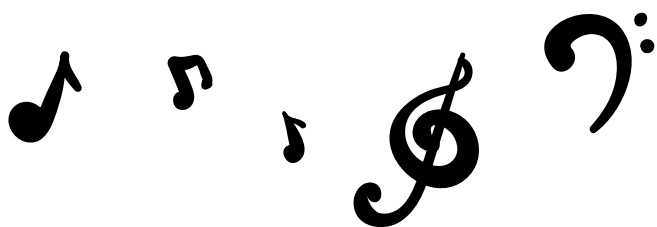
Драгоценные моменты:

Понаблюдайте за своим ребенком! Обратите внимание на его действия и ваши чувства. Наслаждайтесь моментом, он скоро пройдет!

Упражнения с ребенком:

Определение инструмента:

Послушайте вместе музыку и попросите ребенка определить инструменты, которые он слышит.



Игра в эхо:

Осознанное слушание в действии! Произнесите предложение, а затем попросите ребенка повторить его. Добавьте новые слова, чтобы дополнить игру и задействовать определенные участки мозга (ПФК, Мудрую Сову, и гиппокамп, Слона, который ничего не забывает).

Потанцуем:

Включите любимую музыку и потанцуйте вместе. Прыгайте, скачите — не нужно быть профи, просто веселитесь!



Веселье на кухне:

Привлеките ребенка к готовке, осознанно нюхая и, возможно, пробуя сырые ингредиенты, отмечая изменения, происходящие при их приготовлении. Осознанно попробуйте еду, отмечая ее вкус и текстуру. Поговорите о том, как вы любите есть вместе.

Цвета 5, 4, 3, 2, 1:

Попросите ребенка обратить внимание на предметы разного цвета вокруг — например, пять красных предметов, четыре зеленых, три синих, два желтых и один оранжевый.



Время поиграть:

Поиграйте в игру, где требуется осознанное движение, — дженгу, «Саймон говорит», бирюльки, или соберите камешки и посмотрите, сколько всего можно из них сложить!

Поиски сокровищ:

Отправьтесь на прогулку и попросите ребенка найти различные предметы, например, палку, листок, на котором не менее трех точек, камень в форме сердца и т.д. Поощряйте его пополнять список предметов, которые нужно найти, чтобы он использовал свои мыслительные навыки.