

# Осознание себя в мире

Для родителей (детский сад – 5 класс)

**mindUP**

Использование MINDUP дома

## Благодарность:

Выражение благодарности – один из самых простых способов улучшить свое самочувствие! Регулярное выражение благодарности оказывает мощное воздействие на мозг и тело, включая:

- усиление положительных эмоций.
- улучшение физического здоровья.
- повышение эмпатии.
- построение крепких отношений.



## Доброта:

Существует взаимосвязь между добротой, готовностью прийти на помощь и чувством благодарности. Когда мы благодарны, мы более склонны к доброте.

Доброжелательное отношение к другим:

- развивает эмпатию.
- развивает сострадание.
- налаживает отношения.
- поддерживает наше счастье и оптимизм.



## Самосострадание:

Мы также должны помнить, что нужно быть добрыми к самим себе! Воспитание — непростая работа, и способность к самосостраданию помогает нам справиться с ней! Кристен Нефф, признанная одной из ведущих мировых экспертов по самосостраданию, описывает три компонента самосострадания:

**Доброта к себе:** признание важности отношения к себе как к другу; умение давать себе отдохнуть и заботиться о себе.

**Общая человечность:** понимание того, что все мы переживаем трудные времена. Никто не идеален. Это касается всех нас!

**Осознанность:** осознавать свои чувства и принимать их такими, какие они есть, без осуждения; знать, что мысли и чувства приходят и уходят.

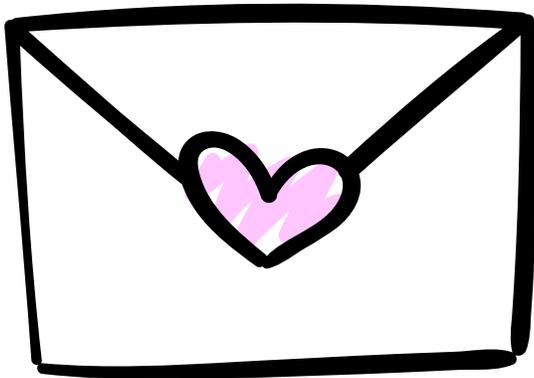
## Упражнения для ВАС:

### Доброе намерение:

Начните день с доброго поступка.

### Напишите письмо (или имейл) с благодарностью:

Подумайте несколько минут о том, за что вы могли бы поблагодарить кого-то.



### Дневник благодарности:

Записывайте три вещи, за которые вы благодарны, в дневнике, ежедневно или несколько раз в неделю — как вам удобнее.

- 1 **Моя семья**
- 2 **Мой дом**
- 3 **Солнечные дни!**

## Упражнения с ребенком:

### Будьте примером благодарности и доброты:

Показывайте, как быть добрым и благодарным. Дети всегда наблюдают за нами и учатся у нас.

### Мозговой штурм «Ежедневная доброта»:

Подумайте о том, как вы и ваш ребенок могли бы проявить доброту к другим. Запишите свои идеи вместе и выберите одну из них.

### Доброта к планете:

Обсудите с ребенком, что вы можете делать всей семьей для планеты (например, разумно использовать пластик).



### Улыбка и благодарность:

Помогите ребенку понять, как важно улыбаться и говорить «спасибо» и как это влияет на других людей.

### Обсуждение благодарности:

Обсудите за семейным обедом, за что вы все благодарны. По очереди называйте по три вещи.

### Выражение благодарности запиской:

Предложите ребенку написать благодарственное письмо тому, кто помогает ему, учит его или добр к нему.