



Медитация, йога и другие упражнения для укрепления сознания появляются по всему миру и не без причины. Исследования показывают, что эти упражнения помогают детям быть более внимательными, налаживать хорошие дружеские отношения, воспитывать самоконтроль, учить уважению и сочувствию по отношению к своим друзьям, одновременно снижая стресс, гиперактивное поведение, и значительно повышая свои оценки. Предоставление детям нынешнего поколения, в котором наблюдается рост киберзапугивания, инструментами, позволяющими противостоять негативным мыслям и поведению, повысить уверенность в себе, сосредоточиться и относиться к другим и к себе с уважением - это предложение, которое они пронесут с собой до конца своей жизни.

### **Управляемая медитация: воздушный шар**

Мы живем в мире, где социальные сети управляют поведением, а разобщенность - это реальная проблема, которая нарастает, нашему следующему поколению нужна мышца осознания, которую школы не в состоянии заключить. Итак, попробуйте эти несколько упражнений, которые могут сделать медитацию для детей увлекательной и увлекательной учебой.

Чтобы сделать визуальный компонент очень простым дыхательным упражнением, эта техника медитации может помочь. Вы можете выполнять это упражнение, стоя или

сидя. Расслабьте свое тело, вдыхая и выдыхая глубокие вдохи через нос. Медленно вдохните, чтобы наполнить живот воздухом, одновременно визуализируя расширение воздушного шара. Медленно выдыхайте через нос, выпуская воздух из живота, как будто вы спускаете воздушный шар. Вы даже можете издавать шипящий шум. Продолжайте в течение нескольких минут.

### **Управляемая медитация: следуй за лидером**

Эта техника медитации предназначена для детей старше 5 лет. Попросите детей представить своего лучшего друга, с которым они делятся своими подвигами и секретами. Спросите их, кто ведет, а кто следует. То есть те, кто обычно принимает решения в группе, и те, на кого они обычно смотрят, как их старший брат, будут лидером, и они будут последователями. Попросите их связать лидера как дыхание, а последователя - как разум. Сядьте и закройте глаза. Убедитесь, что вам удобно. Делайте глубокие вдохи и выдохи. Обратите внимание только на свое дыхание. Затем пусть разум следит за дыханием, несмотря ни на что. Представь себя, следуя за своим братом, своим дыханием. Заставьте ум сосредоточиться только на дыхании и следуйте за дыханием. Считайте свои вдохи на каждом выдохе. Не спешить. Разум захочет броситься и посчитать перед выдохом, но убедитесь, что вы не пропустите. Медленно сосчитайте до десяти в конце каждого выдоха и продолжайте следить за дыханием.

Эти методы могут быть использованы для расслабления мозга и используются для достижения целей, работающих с подсознанием, чтобы стать более успешными. Во время медитации используйте успокаивающий голос, чтобы привести образы и расслабиться вместе с ребенком.