

Элина Снел

# ЗАМРИ, КАК ЛЯГУШОНОК

Перевод с голландского  
Ирины Гривниной



Иллюстрации  
Геты Белоголовской



Москва  
«Махаон»

УДК 821.112.5  
ББК 53.57(4Нид)  
С53

Eline Snel  
STIL ZITTEN ALS EEN KIKKER

Иллюстрация на с. 125 Марьям Руст  
Текст упражнений читает актриса Алла Човжик

**Снел Э.**

**С53** Замри, как лягушонок. Простые упражнения, которые помогут вашему ребенку стать более внимательным и уверенным в себе. Практика майндфулнесс для детей и их родителей / Элина Снел ; пер. с голл. И. Гривниной ; худож. Г. Белоголовская. — М. : Махаон, Азбука-Аттикус, 2019. — 128 с. : ил.

ISBN 978-5-389-14464-4 (рус.)

ISBN 978-90-259-0218-6 (голл.)

Элина Снел (р. 1954) — психотерапевт и тренер по практике майндфулнесса. В детстве ее дочь страдала от навязчивых мыслей, которые бесконечно крутились у нее в голове. Тогда Элина придумала дыхательное упражнение «Замри, как лягушонок», при помощи которого ребенок успокаивался и легко засыпал. С тех пор тысячи детей в Голландии и по всему миру освоили метод Элины Снел и стали более спокойными, терпеливыми и сознательными.

УДК 821.112.5  
ББК 53.57(4Нид)

ISBN 978-5-389-14464-4 (рус.)

ISBN 978-90-259-0218-6 (голл.)

Stil zitten als een kikker © 2010 by Eline Snel

Originally published by Uitgeverij Ten Have, Utrecht

© Methode Eline Snel®

© Гривнина И. В., перевод на русский язык, 2019

© Белоголовская Г. А., иллюстрации, 2019

© Издание на русском языке, оформление, запись текста.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019

Machaon®

*Чтобы обрести способность любить кого-то,  
надо сперва разобраться в том, что происходит  
у него внутри.*

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	11
--------------------------	----

### 1. ВВЕДЕНИЕ

#### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕЛО УСТАЛО, А ГОЛОВЕ НЕ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ?

Что такое метод Элины Снел? .....	14
Зачем заниматься с детьми по методу Элины Снел? .....	15
Тот, кого обучили смолоду, вырастет и обучит других.....	16
Для каких детей подходят упражнения по методу Элины Снел?.....	20

### 2. ВНИМАТЕЛЬНАЯ МАТЬ, ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ОТЕЦ

Вам не побороть моря .....	22
Учитесь «серфингу».....	23
«Серфинг» через испытания и ошибки.....	24
Одобрение, сочувствие и понимание .....	27
Работать, но как? .....	30
Как делать упражнения .....	31

### 3. МЕТОД ЭЛИНЫ СНЕЛ НАЧИНАЕТСЯ

#### С ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Сконцентрируйтесь на своем дыхании, это может помочь .....	36
Метод Элины Снел: «Замри, как лягушонок».....	40
Заметки и рекомендации .....	41
Инструкции для самостоятельных упражнений .....	43

#### 4. ТРЕНИРОВКА «МУСКУЛОВ КОНЦЕНТРАЦИИ»

Я явился с Марса .....	47
Быть открытым для восприятия .....	48
<b>Инструкции для самостоятельных упражнений .....</b>	<b>49</b>

#### 5. ОТ ГОЛОВЫ К ТЕЛУ

Прислушайтесь к сигналам своего тела.....	57
Границы.....	59
<b>Растяжки и осанка вместе с дыхательными</b>	
<b>упражнениями.....</b>	<b>59</b>
Смотрите на вещи проще, успокойтесь, расслабьтесь.....	62
История о больном бельчонке .....	64
<b>Инструкции для самостоятельных упражнений .....</b>	<b>65</b>

#### 6. НАДВИГАЕТСЯ ШТОРМ

Что за погода там, внутри? .....	67
Персональный прогноз погоды .....	69
<b>Упражнение: персональный прогноз погоды.....</b>	<b>72</b>
<b>Инструкции для самостоятельных упражнений .....</b>	<b>74</b>

#### 7. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ ЧУВСТВАМИ

Тяжелых чувств не существует.....	79
Я — хозяин своего гнева.....	81
Как войти в водоворот эмоций и выйти из него .....	84
<b>Инструкции для самостоятельных упражнений .....</b>	<b>85</b>

#### 8. ЗАКОЛДОВАННЫЙ КРУГ

Что такое на самом деле мысли? .....	89
Как остановить бег мыслей по заколдованному кругу?	
Можно ли заставить их утихомириться? .....	90
Следите за своими мыслями.....	91
Какие мысли загоняют вас в заколдованный круг? .....	93

<b>Упражнение: первая помощь для выхода</b>	
<b>из закодированного круга</b> .....	95
<b>Инструкции для самостоятельных упражнений:</b>	
<b>беспокойная коробочка</b> .....	95

## 9. БЫТЬ ДОБРЫМ – ЭТО ЗДОРОВО

Надо ли помогать ребенку давать сдачи?.....	99
История про змею .....	100
Вы можете научиться быть добрым.....	100
<b>Инструкции для самостоятельных упражнений</b> .....	103

## 10. ТЕРПЕНИЕ, ДОВЕРИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ

Для чего существуют желания? .....	106
Внутренние образы .....	107
Вообразите свою заветную мечту .....	109
Терпение, вера в себя и освобождение.....	109
<b>Упражнение: древо желания</b> .....	110
Освобождение .....	114
Рассказ о мальчике, мечтавшем заниматься серфингом .....	114

<i>Литература</i> .....	119
<i>Благодарности</i> .....	121
<i>Об авторе</i> .....	122
<i>Список упражнений</i> .....	123
<i>Для заметок</i> .....	126

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Элина Снел начала свою карьеру с того, что обучалась на собственном опыте. Ей приходилось справляться с проблемами, когда она была еще ребенком. А потом у нее родились дети. Ее дочь по вечерам беспокоили разные мысли, которые крутились в голове и не давали заснуть. А сынишка родился болезненным, постоянно плакал и приводил Элину в отчаяние.

К счастью, Элине удалось найти выход из положения: она придумала для своих детей очень простые упражнения. И в первую очередь позаботилась о том, чтобы научить дочку укрощать кружащиеся в ее голове мысли. Проблема со сном девочки была решена, и справляться с истериками сынишки Элина тоже научилась. В результате оба ребенка выросли здоровыми, вполне успешными людьми. А Элина, с честью выйдя из этой битвы, усовершенствовала свой метод и с 1980 года стала работать психотерапевтом, помогая не только детям, но и взрослым, а с 1990 года стала вести занятия по медитации и концентрации внимания. И наконец, Элина прошла специальный курс по майндфулнессу и разработала на его основе собственную программу — метод Элины Снел, — которая предназначалась для детей



# 1. ВВЕДЕНИЕ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕЛО УСТАЛО, А ГОЛОВЕ НЕ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ?



*Когда моей дочке было пять лет, она засыпала с огромным трудом. Малышка часто спрашивала меня: «Откуда же взяться сну, если тело устало, а голове не хочется спать?» Она лежала без сна часами, иногда до десяти вечера, и смертельно уставала. Мысли обо всем на свете кружили в ее голове, бормоча жуткие истории и не давая уснуть. А вдруг Тиму не захочется больше с ней играть? А почему золотая рыбка всплыла в аквариуме вверх брюхом, отчего она умерла? Потом дочка вылезала из кроватки, приходила ко мне и говорила: «Мне кажется, кто-то спрятался под моей кроватью и хочет меня убить». Упражнения на расслабление, сказки, теплые ванны, мои отчаянные призывы: «Пора засыпать, все давно спят» — ничего не помогало. Пока я не объяснила ей, что надо*



человек может легко разобраться с тем, что, собственно, происходит. Если вы не сможете обуздать свои мысли, они могут повести себя чересчур агрессивно либо будут ежедневно крутиться в мозгу, возвращаясь, так сказать, «на круги своя» (что и происходит, когда мы позволяем мыслям о текущих делах овладеть нами).

Научившись контролировать то, что происходит в голове, дети чаще улыбаются, быстрее справляются с проблемами и перестают погружаться в невеселые размышления, прячась от окружающего мира.

Благодаря самоконтролю, вы остаетесь здесь, в настоящем времени, и экономите силы, приучившись обдумывать то, что случилось, только тогда, когда оно случилось. Ситуация меняется, благодаря вашему активному участию. Вы сотрудничаете со своими детьми, справляясь с круговоротом мыслей вместе. Это происходит практически незаметно, как бы само собой.

Занятия по методу Элины Снел дают ощущение солнечного тепла на вашей коже. Словно лучи солнца скользят по вашим щекам. Приятное возбуждение ощущается во всем теле. Радость и волнение проявляются, как им положено. И нет необходимости принимать поспешные решения или комментировать происходящее. Метод Элины Снел помогает вам быть спокойным и приветливым всегда, независимо от того, что с вами происходит.

## ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ С ДЕТЬМИ ПО МЕТОДУ ЭЛИНЫ СНЕЛ?

Занятия по методу Элины Снел нужны и детям и взрослым, чтобы привести их в состояние физического и душевного покоя, необходимого для нормальной жизни. Но одного покоя недостаточно. В 2008–2010 гг. я занималась

со школьниками по своему методу. Курс назывался «Метод Элины Снел работает!». В его основу был положен восьминедельный курс для взрослых, созданный когда-то Джоном Кабат-Зинном\*. В пробных уроках, которые я давала, разрабатывая подробный план занятий, приняли участие 300 детей и 12 инструкторов из пяти школ. Занятия шли восемь недель. Раз в неделю — по полчаса и ежедневно — по 10 минут занятий на погружение. Эти десятиминутные уроки продолжались еще год и после окончания курса. И дети, и инструктора были полны энтузиазма и отмечали положительный эффект от занятий. В классах стало тише, ученики стали внимательнее, в отношениях исчезла натянутость. Дети стали снисходительнее к самим себе и к другим, увереннее в себе и в меньшей степени склонны к принятию поспешных решений.

Многие родители спрашивали меня, как найти книгу с упражнениями, по которой дети могли бы заниматься дома, когда наши занятия в школе подойдут к концу. Но к тому времени у меня была написана только книга для инструкторов и психотерапевтов, а для родителей — ничего.

Теперь вы держите в руках такую книгу.

## ТОТ, КОГО ОБУЧИЛИ СМОЛОДУ, ВЫРАСТЕТ И ОБУЧИТ ДРУГИХ

Дети по природе своей любопытны, и каждый из них в душе — исследователь. Они хотят знать все, и поэтому их легко заинтересовать чем угодно. Им нравится доби-

---

\* Кабат-Зинн, Джон (1944 г.) — профессор медицины, директор — основатель Клиники по снижению стресса (Stress Reduction Clinic) и Центра осознанности (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society) в Медицинском колледже Массачусетского университета.

ваться результатов, они чрезвычайно внимательны. Но сегодня дети, как и взрослые, слишком заняты. У них не остается времени для того, чтобы заняться собой. Они устают, легко отвлекаются, беспокойны. Они кажутся нам почти взрослыми, но ведь их духовное развитие даже не начиналось. Социально и эмоционально, дома и в школе они иногда ведут себя на «отлично», но это ничего не значит. Прибавьте все, чему они должны научиться, все, что им приходится запоминать, — а это очень много! Кнопка «включить» работает прекрасно. Но как нам отыскать кнопку «пауза»?

Упражняясь по методу Элины Снел в концентрации внимания и сознательном присутствии, дети обучаются остановиться на минутку, перевести дыхание и понять, что же нужно им больше всего в данный момент. Это поможет им освободиться от «автопилота». Они получают представление о том, для чего живут, и научатся спокойно относиться к тому, что в жизни существуют не только замечательные и интересные вещи. Они научатся внимательно относиться ко всему. С благожелательным вниманием. Они обучатся ничего не отбрасывать. И на этой новой основе построят понимание собственного внутреннего мира и внутреннего мира других.

Если дети освоили мою методику концентрации внимания, научились терпению и благожелательному отношению к миру, они смогут впоследствии обучить этой методике своих детей. Таким образом, создается преемственность метода концентрации внимания и сознательного присутствия: мы даем его детям, они осваивают этот опыт и передают его дальше. Вчера — потерянный, завтра — свободный. Ваши дети становятся сильнее прямо СЕЙЧАС. Как юные деревца, вокруг которых достаточно рыхлой почвы, чтобы вырасти и стать самостоятельными. Тот, кого обучили смолоду, вырастет и обучит других.





## 2. ВНИМАТЕЛЬНАЯ МАТЬ, ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ОТЕЦ

**Б**ольшинство родителей от природы очень внимательны к своим детям. Но время от времени случается, что дети говорят им: «Пап, ты меня совсем не слушаешь». Или: «Мам, я это повторяю уже в десятый раз». Иногда вам кажется, что вы слишком агрессивно реагируете на замечания своего ребенка. Вам этого даже не хочется, но сердитые слова вылетают изо рта сами собой. А иногда вы чувствуете, что должны выразиться яснее, честно сказать «нет», если вы считаете, что это верный ответ.

Как же получается, что иногда вы, отец или мать, слишком сердиты, враждебны и против воли реагируете с чрезмерным раздражением? Дело в том, что в каждом из нас заложены «коды» времен нашей юности. Вот почему иногда вы слишком резко реагируете на поведение своего тринадцатилетнего сына. А ему кажется, что вы ведете себя смешно и старомодно, когда приказываете возвращаться домой с дискотеки пораньше: «Всем моим друзьям разрешают приходить домой, когда они сами захотят». Иногда все дело в застарелом страхе, мешающем вам ясно высказаться по тому или иному вопросу.

Разумеется, не существует готового рецепта того, как должны вести себя внимательные отец и мать. Хотя всем известно, как прийти к взаимопониманию — через любовь и доверие, честность и отзывчивость. Очень важен и физический контакт: просто обнимите ребенка или погладьте его по голове.

## ВАМ НЕ ПОБОРОТЬ МОРЯ

Вам не побороть моря. Вы не можете справиться с волнами, но можете научиться использовать их, взлетев на гребень волны на доске для серфинга.

В этом и состоит основная идея метода Элины Снел. У всех людей похожие проблемы, все мы боремся с горем, стрессом и другими напастьями.

По-настоящему разобраться с реальностью вы сможете только тогда, когда действительно включитесь в преодоление ситуации, встретившейся вам на жизненном пути, ничего не подавляя в себе, не позволяя ситуации поглотить вас полностью и не притворяясь («просто не желая замечать»), будто эта проблема для вас не существует. Если вы видите «волны» такими, какие они есть, вы сможете полностью сосредоточиться на проблеме выбора и адекватно отреагировать на ситуацию. В такие минуты вы замечаете, что вас раздражает происходящее. Вы понимаете, что у вас появилась возможность что-то сделать. Как только вы это заметили, у вас появился выбор. Вы достигли состояния, когда риск потонуть в своих (либо чужих) эмоциях уменьшился. Вы можете остановиться и передохнуть. Рассмотрите ситуацию и отметьте, что вы чувствуете, думая о том, что хотите предпринять. Вы в состоянии ощутить силу, которая поднимает волны. Что же касается привычки реагировать «на автопилоте» — поменьше думайте о том, какими «должны быть» волны.

Кнопка «пауза» (упр. 5) может вам помочь. «Пауза» даст возможность передохнуть как детям, так и их родителям. Она очень полезна для того, чтобы отучить вас действовать «на автопилоте».



*Перед нами Дэн, отец двоих очень беспокойных детей. У него выработалась привычка весьма агрессивно реагировать на крики и приставания детей, которые продолжаются до тех пор, пока они не добьются своего.*

*«Я не могу справиться со старшим, когда он мешает мне разговаривать по телефону, снова и снова требуя конфету. Или с младшим, когда мчусь сломя голову на велосипеде, чтобы успеть вовремя забрать его из школы, а он встречает меня холодной фразой: “Я не поеду с тобой, я договорился пойти играть к Еруну!” В такие минуты я не в состоянии сдержать свой гнев. Я бросаюсь на него. Мы застываем друг против друга как бойцовые петухи. Мой голос срывается на крик. Я хватаю его за руку и ору, что он должен делать то, что Я хочу, но вижу, что мои крики совершенно не помогают. Честно говоря, мне стыдно за свое поведение, мне очень хотелось бы подавать детям хороший пример. Но ничего не получается. Мы все смертельно устаем от этого».*

## УЧИТЕСЬ «СЕРФИНГУ»

Важнейший шаг в обучении «серфингу» — остановиться и оглядеться. Проанализировать ситуацию. Так вы сможете по-другому отреагировать на неприятную ситуацию,

в которую попали. Слабее, чем в состоянии стресса или «на автомате». Мягче, с бóльшим пониманием, не нарушая границы. Вы заметите, что проблема возникает не только из-за самой ситуации, но и из-за того, как вы на нее реагируете. Вот какие выводы сделал Дэн спустя несколько занятий:

*Я все еще сильно злюсь, порой — по одним и тем же поводам. Но я научился не реагировать автоматически в большинстве случаев. Я понимаю, что я — человек вспыльчивый, и стараюсь совладать с собой. Прежде чем заговорить, я делаю несколько глубоких вдохов. Это фантастически меняет ситуацию.*

«Серфинг» не самый легкий вид спорта. Вы не можете ни уменьшить волны, ни отскочить в сторону. Они накатывают и отступают в собственном темпе: иногда они высокие, иногда нет. Иногда их много (больная мама, рассорившиеся друзья, угроза увольнения и так далее), а иногда поверхность воды спокойна. Когда вы сможете определять высоту волн и научитесь не реагировать мгновенно, вы заметите, что жизнь стала гораздо проще и легче.

## «СЕРФИНГ» ЧЕРЕЗ ИСПЫТАНИЯ И ОШИБКИ

*Мой сын только что родился. Мне 25 лет, и запах новорожденного смешивается с ароматом экзотических цветов в доме. Это мой первый ребенок, я его обожаю. Хочется окутать его огромным розовым облаком любви. Пусть навсегда останется таким же прелестным и невинным.*

*Но как описать мое потрясение и отчаяние, когда с первого дня приходилось сдерживать свою любовь, едва он начинал плакать. Он кричал и кричал, покраснев от гнева, и личико его заливали соленые слезы.*

*Стоило положить его в кроватку, как он начинал выдавать рулады — не хуже опытного оперного певца. Он орал неумолимо, не прерываясь. Словно считал, что иначе я его не замечу. Меня переполняли гнев и разочарование, и чем дольше он орал, тем сильнее становились эти чувства. Мне понадобились вся моя любовь, ответственность и терпение, чтобы — просто от бессилия — не прекратить этот непереносимый шум, шваркнув его изо всех сил о комод и крикнув: «Теперь-то наконец наступит тишина!» Поверьте: я себя боялась!*

Бесперывный плач, не дающий ни секунды покоя, приводил меня к мысли, что я плохая мать (а иначе почему он так орет?). У меня просто опускались руки. В конце концов я решила, что глупо сомневаться в своих силах («ведь все, кроме меня, как-то с этим справляются?»), и смогла смириться с тем, что мне достался «капризный малыш». Так я изменила свое отношение к ситуации:

- Я могу наконец увидеть нас со стороны: капризный, орущий малыш и бледная от переутомления, находящаяся на грани срыва юная мать.
- Я должна понять, что ни розового облака, ни «идеальной матери» в данный момент не существует. Наоборот. Это тяжелая работа, недосып и серьезные проблемы грудного вскармливания. Все оказалось гораздо сложнее, чем я думала. А мой малыш выгля-

дел совершенно не так, как на эталонных картинках в «Современных родителях»\*.

- Как только я это поняла и осознала, с моих плеч упал тяжкий груз. Я прекратила сопротивляться происходящему и сосредоточилась на самом важном: на своем капризном малыше, нуждающемся в любви матери так же сильно, как и некапризные дети. Я потянула носом воздух и ощутила запах его нежной кожи. Я почувствовала, как бьется его сердечко. Я снова полюбила его и поняла, что могу просто не давать ему повода плакать. Я убаюкивала его, иногда часами. Прижав к себе, мягко покачивая. Наконец он становился спокойнее и переставал плакать. Расслаблялся, начинал ровно дышать и — затихал.
- Мудрая старая нянюшка обучила меня, как правильно укачивать малыша, как кормить его, находить время для себя и не бороться с ним. «Ты должна быть гибкой, — был ее совет, — как молодое деревце». Так я достигла полного покоя и расслабления. Теперь я могла оставаться рядом с малышом, которого любила.

Так изменилась связь между реальной ситуацией и моими мечтами о том, какой матерью я должна быть и каким ребенком мой сын должен стать. Я решила сделать все возможное, чтобы быть обычной матерью, чего бы это ни стоило, со всеми взлетами и падениями. Я постоянно изумлялась неожиданным сюрпризам, подносимым мне жизнью. Я все чаще отступала от стандартных решений... Я больше ничего от него не требовала... Так было положено начало нашей взаимной любви, в которой уважение

\* Голландский журнал для родителей Ouders van Nu. — *Примеч. перев.*

друг к другу и к личному пространству каждого шло об руку с юмором и отзывчивостью, и мы росли рядом, пока не превратились в два крепких, независимых дерева, дарящих друг другу много солнечного света. Каким чудесным человеком вырос мой сын! Сейчас ему 35 лет, и он, в свою очередь, готовится стать отцом малыша, которому подарит всю свою любовь.

## ОДОБРЕНИЕ, СОЧУВСТВИЕ И ПОНИМАНИЕ

Существуют три основных условия, часто помогающие родителям в воспитании детей: одобрение, сочувствие и понимание. Эта триада дает возможность честного, непредвзятого взгляда, благодаря которому вы со своими детьми видите друг друга такими, какие вы есть, а не такими, какими вы (или посторонние люди) ожидает вас увидеть. Таким образом, вам удастся заложить в ваших детях основы веры в себя. Чтобы они смогли почувствовать себя в безопасном гнезде, куда они, если что-то в жизни пойдет не так, всегда смогут вернуться.

*Одобрение* — основа для построения отношений внутри семьи на взаимности, чтобы все могли видеть вещи такими, какие они есть: раздражительными, приятными или какими-то еще. Такие отношения позволяют обсуждать проблемы именно тогда, когда они произошли. И не позволяют постоянно возвращаться к неприятностям, случившимся на прошлой неделе, или обсуждать свои надежды на будущее. Честный и свежий взгляд дает возможность судить о происходящем в данный момент, и это всегда лучше, чем постоянно возвращаться к тому, что было когда-то давно.

*Сочувствие* дает вам возможность участвовать в жизни своего ребенка, быть сердечным, нежным и не


высказывать свое мнение немедленно. Участвовать, просто держа в своей ладони детскую ручонку. Участвовать с неизменным энтузиазмом, ежедневно провожая ребенка в школу. Участвовать не только в счастливые минуты или в минуты неудач, но и в повседневной жизни. Чем больше вы будете участвовать, тем меньше упустите. Здесь нет места правильным либо ошибочным действиям. Простого участия достаточно. Сочувствие само рождает контакт, реальный контакт.

*Понимание* возникает в тот момент, когда вы и ваши дети полностью открываетесь друг другу.

Всякий раз, когда вы не участвуете или не сочувствуете, вы теряете «ангельское терпение», и назвать вас «идеальной матерью» или «идеальным отцом» уже нельзя. В таких случаях дети ведут себя совершенно неожиданным для вас образом. Бешено орут, когда от них ожидают тихого поведения. Забывают поблагодарить бабушек за великолепные подарки. Из проявлений неблагодарности следует, что вы — человек черствый. Ведь понимание базируется на глубоком осознании того, что вы и ваши дети имеете друг к другу претензии. Даже самая глубокая любовь в течение всей жизни знает свои взлеты и падения.

## РАБОТАТЬ, НО КАК?

В этой книге вы найдете ссылку, по которой вам станут доступны аудиозаписи с важнейшими начальными упражнениями. Тексты очень простые, и вы можете воспользоваться ими прямо сейчас. Я специально адаптировала их для занятий детей вместе с родителями, но взрослые тоже могут их прослушать. Эти упражнения формируют самую суть обучения нежности и концентрации внимания и годятся для занятий в любое время суток.

Книга, собственно, служит путеводной нитью и углубляет эффект от упражнений. Ссылки на все упражнения легко найти в книге по иконке: 

Вы можете делать упражнения вместе с детьми. Но некоторые дети больше любят заниматься в одиночестве. Родителям тоже нравится делать эти упражнения. Их можно делать сидя на стуле, или на диване, или просто лежа в постели.

В этой книге вы найдете дополнительные упражнения. Вы можете рассказать суть упражнений своими словами или читать текст вслух. В обоих случаях эффект одинаковый.

Каждая глава содержит дополнительные инструкции, в которых отмечено, когда и как делать то или иное упражнение: к примеру, во время мытья посуды, или во время шопинга, или за ужином, или после ужина. Они называются «Инструкции для самостоятельных упражнений».

Благодаря этим занятиям, вы можете узнать поразительные вещи о своем внутреннем мире и внутреннем мире своих детей.

## КАК ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ

**Делайте эти упражнения регулярно.**

Повторяя упражнения, вы приближаетесь к совершенству. То же самое относится к концентрации внимания. Повторяя упражнения регулярно, вы обретаете мастерство. Выберите для упражнений время (например, несколько раз в неделю), строго определенные часы. Некоторые дети выполняют упражнения сразу, а другие считают их скучными или странными. С такими детьми можно договориться: к примеру, проделайте упражнения пять раз, а потом обсудите с ними, чему они научились.

### Делать упражнения должно быть легко и весело.

Постарайтесь превратить выполнение упражнений в веселую игру; не забывайте о юморе. Если ребенок сопротивляется, договоритесь с ним, что вы попробуете сделать упражнения в другой раз.

### Время от времени повторяйте упражнения.

При повторении любого упражнения вы каждый раз получаете совершенно новые ощущения. Поэтому разумно будет повторять одни и те же упражнения регулярно, потому что каждый раз вы получаете совершенно новый результат.

### Будьте терпеливы.

Упражнения далеко не всегда дают немедленный результат. Так же, как при изучении языка или обучении музыке, необходимо терпение. Гусеница тоже не сразу становится бабочкой.

### Оцените старания ребенка.

Поддержка совершенно необходима. Мы все отдаемся делу с большим рвением, если нас как следует похвалить.

### Спросите детей, чему они научились.

После того как упражнение сделано, спросите детей, как изменились их ощущения. Ощущения не могут быть верными или неверными. Это просто ощущения, которые вы испытываете в данный момент. Большинство детей любят об этом поговорить, но некоторым это не нравится — тогда не надо их принуждать.

Научно-популярное издание

Элина СНЕЛ  
**ЗАМРИ, КАК ЛЯГУШОНОК**

Простые упражнения, которые помогут вашему ребенку  
стать более внимательным и уверенным в себе.  
Практика майндфулнесс для детей и их родителей

Ответственный редактор *Я. Маркович*  
Художественный редактор *П. Подколзин*  
Технический редактор *К. Путилова*  
Корректор *Т. Дмитриева*  
Компьютерная вёрстка *А. Тарасова*

Подписано в печать 20.02.2019.  
Формат 60 × 100<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Garamond». Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,88.  
Тираж 3000 экз. D-VUV-22715-01-R. Заказ № .  
Дата изготовления 22.03.2019.  
Срок службы (годности): не ограничен.  
Условия хранения: в сухом помещении..

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака Machaon  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»  
Тел./факс (044) 490-99-01  
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Отпечатано в России.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 