

Мило
детям

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

94

наклейки

РАСТУ СЧАСТЛИВЫМ

Игры и упражнения для развития
осознанности и внимания
к себе

Автор Кьяра Пиродди
Иллюстратор Федерика Фуси

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ?



Порой мы беспокоимся, что наши дети недостаточно развиваются и мало занимаются чем-нибудь полезным. Нам хочется загрузить их как можно больше. Родительское волнение заставляет нас думать, что от свободного времени дети становятся тревожными, ничему не учатся и что это крайне вредно. На самом деле дети очень нуждаются во времени, когда можно ни о чём не думать. Именно в такие моменты ребёнок учится отпускать лишние размышления, концентрироваться на чём-то одном, прислушиваться к своему дыханию, понимать чувства и телесные ощущения. А это, в свою очередь, позволяет развиваться творческим способностям, делает ум гибким и восприимчивым к новым знаниям. Дети становятся сосредоточенными и уверенными в себе, учатся контролировать свои эмоции.

В этой книге собраны лёгкие и весёлые упражнения, которые мягко и постепенно развивают осознанность. Дети освоят принципы полезного дыхания и концентрации внимания. Они будут создавать что-то новое и подключать воображение. Поймут, как удерживать внимание, распознавать свои эмоции и не давать им себя захлестнуть. Они научатся упорядочивать свои идеи, мыслить позитивно и совершать добрые поступки.

Задания составлены так, чтобы в игровой форме бережно развивать у детей осознанность. Занимаясь в любое время и в удобном для вас месте, вы подскажите детям и поймёте сами, как наилучшим образом использовать их ресурсы.

В некоторых заданиях надо будет раскрашивать, вырезать или приклеивать наклейки. Необходимые материалы помечены значками вверху страницы.



Карандаши
или краски



Ножницы



Наклейки





БЕСПОРЯДОЧНЫЕ МЫСЛИ

Когда ты спешишь или у тебя много дел, мысли так и путаются. Ты начинаешь из-за этого волноваться. А мысли перемешиваются и совсем тебя не слушаются. И вот ты уже не понимаешь, что делать.

НА ПОМОЩЬ!

Не бойся! Такое случается с каждым.
В голове можно навести порядок!
Давай разберёмся, что за мысли тебя беспокоят.



НАКЛЕЙКИ ПОМОГУТ УСПОКОИТЬСЯ.
ДЛЯ КАЖДОГО ЦВЕТНОГО КВАДРАТА
ПОДБЕРИ ПОДХОДЯЩУЮ НАКЛЕЙКУ.

