

✨ Практики внимательности для детей и взрослых:

1. Взять несколько колокольчиков, у каждого может быть свой колокольчик. Приложить к уху и прислушаться к своему звуку. Различать другие звуки, но концентрироваться на своем.
2. Наблюдать за рыбками в аквариуме
3. удерживать на голове предмет
4. Распутать узел (взрослые на плотной нити, шнурке или канате) завязывают несложный узел, ребенок распутывает
5. Удерживать перышко или шарик над головой дыханием
6. Играть в Замри – отомри. Удерживаться в одной позе, как можно дольше
7. Наблюдать за падением снега, как стекают дождевики по стеклу, как акварель растекается по салфетке или влажной бумаге, или краска растворяется в воде
8. Нести воду в ложке или стаканчике, стараясь не разлить
9. Перебирать бусины или крупы
10. Смотреть на огонек свечи
11. Пускать пузыри (не только мыльные, а и через трубочку выдувать в стакан с водой или сок)
12. Собрать пальцы в кулак – на каждом выдохе разгибать один палец

14. Взять знакомый предмет, и исследовать его – постараться увидеть новые качества. Вдруг мы заметим то, что не видели раньше. Цвет, форма, материал, прозрачность, звук, температура, возможно, вкус и проч.
15. Наблюдать за песочными часами
16. Представить вокруг себя сияющий шар – стараться удерживать в фокусе внимания
17. Повторять заиклленно одно и то же слово в такт сердцебиению
18. Перебирать бусины на бусах или четках
19. Говорить слово на каждый шаг (счастье, радость, здоровье...)
20. Насыпать в бутылку с водой глиттеры. Взболтать и наблюдать за тем, как они кружатся и оседают
21. Положить руки на ребра и наблюдать за дыханием – на вдохе на ребра расширяются, на выдохе ребра поднимаются.