



## Неформальные практики внимания

- 1. Чашка кофе (чая, какао, молока, любого другого напитка)**  
Ощутите кружку в руках, рассмотрите ее. Распробуйте вкус и аромат напитка. Прислушайтесь к ощущениям от глотания
- 2. Душ**  
Услышьте оттенки звука струящейся воды. Почувствуйте ее прикосновение. Насладитесь запахами и воздействием на кожу любимых косметических средств.
- 3. Дорога до работы (института, магазина, дома, просто прогулка)**  
Выйдя на улицу, почувствуйте первый глоток свежего воздуха. Сконцентрируйте внимание на области стоп, переносе веса с ноги на ногу при ходьбе. Обратите внимание на погоду и на всё, что происходит вокруг вас.
- 4. Мытье посуды**  
Почувствуйте запах моющего средства. Настройте комфортную температуру воды. Ощущайте каждое прикосновение к посуде и столовым приборам в ходе мытья.
- 5. Чистка зубов**  
Сосредоточьтесь на процессе. Почувствуйте вкус пасты. Ощущайте прикосновение щетки к зубам и деснам.
- 6. Дыхательные паузы (утром, перед сном, в течение дня)**  
Прислушайтесь к своему телу и постарайтесь сознательно расслабить напряженные участки. Перенесите внимание на дыхание, сделайте несколько осознанных вдохов и выдохов. Обратите внимание, как осознанное дыхание влияет на ваше самочувствие.



Главное условие эффективности  
техник внимательности:

регулярное их выполнение

Начните с 5 минут, 1 раз в день. С детьми, с 2-х минут 2 раза в день. Постепенно увеличивая время и частоту практики.

Оптимальное выполнение практики до 30 минут 2 раза в день для взрослых. В случае с детьми необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его интерес.

Запись на консультацию  
к педагогу - психологу по телефону:

**89308559995**  
**89996058883**

Адрес: 305046, г.Курск, ул.Серегина, 41

Электронная почта: [agnitory@yandex.ru](mailto:agnitory@yandex.ru)

муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«СОШ № 30»

г.Курск

## Практики внимательности в работе с тревожностью

*Внимательность — это противоядие  
к тому, что мы слишком сосредоточены  
на будущем и прошлом, и плохо умеем  
жить в настоящем.*

*Эллен Лангер*



*Практики внимательности,  
это процесс: намеренного, направленного/  
произвольного внимания, в настоящем  
момente: здесь и сейчас, на происходящем  
внутри: ощущения, чувства, мысли и снару-  
жи: фиксируем происходящее, особенности  
звуков, уровень громкости, форму, цвет,  
вкус, фактуру, температуру и т.п.*



Внимательность в настоящем, хотя и является удивительно эффективным противоядием от тревоги, скуки, серости и ведет к богатству жизни, способна дать гораздо больше, чем просто наполненность и интерес. Одно из главных свойств внимательности к своим внутренним состояниям и мыслям — увеличение *способов восприятия действительности, которыми обладает личность.*

Способность различать все бóльший спектр эмоций и чувств, и понимать, как они отличаются от мыслей и телесных ощущений; это выход из эмоционального слияния и подчинения общественным программам. Человек неспособный отличить свои чувства от чувств и мыслей других человек «находится в ловушке своего эмоционального мира».

Чтобы выйти из «ловушки эмоционального мира», умножить способы восприятия действительности и начать различать мысли, состояния и эмоции, нужно быть внимательным к своему внутреннему пространству ровно в тот момент — прямо сейчас — когда возникает любая мысль, эмоция или ощущение.

И правда, когда еще узнавать свои чувства, кроме того момента, когда они возникают и проявляются?



## Мандариновая медитация

**\*Цель практики – быть осознанным весь процесс.**

Возьми в руки мандарин. Не торопись, отложи все заботы и дела. Посвяти эти 5-10 минут мандариновой медитации. Посмотри на него. Потрогай. Ощути пальцами его шероховатую поверхность. Будь здесь и сейчас. Будь в настоящем моменте своей жизни. Осознанно подумай об этом мандарине. Представь, как он висел на ветке в саду фермера где-то на юге. Представь, как рабочий собирал мандарины, и именно этот попал в его корзину. Представь, как шофер на грузовике вез эти мандарины в город и развозил по фруктовым лавкам, а потом ты стоял в магазине и клал его в пакет. Осознай, как все и всё связано в этом мире. **Осознай себя и этот момент.**

Теперь медленно начни очищать кожуру. Будь осознан. Наблюдай, как крохотные брызги сока разлетаются во все стороны, как вкусно запахло цитрусом.

Как только твое внимание переключилось на внутренний диалог «А что же приготовить завтра на ужин?», *осознай* это, заметь и плавно перенеси внимание на настоящий момент.. Осознай вкус мандарина, его сладость или кислинку. Не торопись, кушай медленно, дольку за долькой. оставайся осознанным.



## Шоколадная медитация

Для этой медитации выберите любой шоколад. Это может быть насыщенный темный или же простой молочный.

1. Разверните обертку. Вдохните аромат шоколада, полностью «окунитесь» в него.
2. Отломите кусочек и посмотрите на него. Внимательно исследуйте форму и очертания.
3. Положите кусочек на язык, чтобы он начал таять. Обратите внимание хочется ли вам прижать его к небу. В одной плитке шоколада сконцентрировано больше трех сотен различных вкусов. Попробуйте почувствовать хотя бы некоторые из них.
4. Если вы заметили, что отвлеклись, просто определите на что именно, а потом снова вернитесь к дегустации.
5. Когда шоколад полностью растает, медленно проглотите его.
6. Почувствуйте, как он стекает по пищеводу.
7. Прodelайте то же самое со следующим кусочком.

После подумайте, что вы чувствовали? Изменилось ли что-то? Показался ли вам шоколад в этот раз вкуснее, чем если бы вы ели его с обычной скоростью?

