Тамара Мартынова - учитель начальных классов, логопед, дефектолог, психолог и преподаватель медитаций. Работает в школе на Кипре по программе международного бакалавриата.

Работала куратором в онлайн проектах по медитациям. Обучалась у лидера Mindfullness направления в России. Проходила ретриты и сама организовывала мероприятия для начинающих медитировать.

**Зачем учить медитации в начальной школе?**

В своей педагогической практике мне пришлось столкнуться с большим количеством проблем. Тревожные, сонные, вялые или гиперактивные студенты.

Родители выслушивают жалобы от учителей, обращаются к психологам и другим специалистам, дети страдают и не могут справиться с обучением.

Но что если есть другой подход по улучшению академических показателей?

Как помочь детям развивать навыки саморегуляции, снижать уровень стресса и улучшать общее благополучие?

Медитация и практика майндфулнесс становятся все более важными компонентами образовательной среды в начальных школах.

Практика медитации помогает детям улучшить внимание и концентрацию, что способствует повышению успеваемости и качества учебного процесса. Кроме того, медитация помогает детям лучше понимать и управлять своими эмоциями, что способствует созданию позитивной атмосферы в классе.

Исследования показывают, что внедрение медитации и майндфулнесс в начальные школы имеет множество положительных эффектов. Недавние исследования, проведенные в Университете Йель, показали, что дети, занимающиеся медитацией, имеют улучшенные показатели внимания и памяти по сравнению с теми, кто не занимается этой практикой. Также отмечается снижение уровня стресса у детей, которые регулярно практикуют медитацию.

Другие исследования, проведенные в Университете Массачусетса, показали, что медитация и майндфулнесс способствуют улучшению психического здоровья детей, снижают уровень тревожности и депрессии, а также повышают уровень самооценки. Эти результаты подчеркивают важность внедрения медитации в образовательный процесс начальных школ.

В Соединенных Штатах, многие школы уже успешно внедрили программы медитации и майндфулнесс в свои учебные планы. Учителя отмечают, что после внедрения этих практик дети стали более спокойными, внимательными и лучше справляются с учебными заданиями.

В своей практике я использую ежедневные 20-ти минутные практики

основанные на принципах майндфулнесс и социально-эмоционального обучения. Занятия включают в себя различные упражнения, игры и практики, направленные на развитие навыков саморегуляции, эмоциональной осведомленности, улучшение внимания и снижение стресса.

Программа обучения включает следующие основные компоненты:

Дыхательные техники и медитация: Дети учатся правильному дыханию и проводят короткие сеансы медитации для улучшения концентрации и снятия стресса.

Упражнения по осознанности: Дети занимаются упражнениями, направленными на осознанность текущего момента, принятие себя и окружающего мира.

Эмоциональная осведомленность: Дети изучают свои эмоции, учатся распознавать и управлять ими, что помогает развивать навыки саморегуляции.

Социальные навыки: Программа также включает в себя упражнения по развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, эмпатия и понимание других.

Результаты и выводы:

Улучшение внимания и концентрации: Дети показывают улучшение внимания и способности к концентрации, что положительно сказывается на их учебных результатах.

Снижение уровня стресса и тревожности: Применение методов медитации и дыхательных техник помогает детям справляться со стрессом и тревожностью, что способствует их психологическому благополучию.

Развитие эмоциональной интеллектуальности: Программа помогает детям развивать эмоциональную осведомленность, управление эмоциями и развитие социальных навыков, что важно для успешного взаимодействия с окружающим миром.

Повышение уровня самооценки: Участие в программах майндфулнесс способствует повышению уровня самооценки у детей, что важно для их психологического развития.

В целом, медитация майндфулнесс является эффективным инструментом для развития социально-эмоциональных навыков у детей в начальной школе, способствует улучшению обучения и созданию благоприятной образовательной среды.