

ПЕДАГОГИКА

(шифр научной специальности: 5.8.1)

Научная статья

УДК 24-583

doi: 10.18522/2070-1403-2025-109-2-201-208

МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМЫ

© *Ирина Эдуардовна Куликовская*¹, *Ксения Александровна Фролова*²

^{1,2}*Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия*

¹*iekulikovskaya@sfedu.ru* ²*kfrolova@sfedu.ru*

Аннотация. Раскрываются характеристики современного мира, который трактуется учеными как расщепленный, ужасный, невообразимый, беспощадный. Показано, что дети реагируют на информационные потоки и чувствуют страх и тревожность. Представлены практики медитации, разработанные авторами для детей дошкольного возраста и способствующие расслабленному и сосредоточенному мышлению, в процессе которого происходит безоценочное наблюдение за происходящим. Особое внимание уделяется включению медитации в образовательный процесс, ее положительному влиянию на эмоциональное состояние и когнитивные способности детей. Подчеркивается важность регулярной медитации как инструмента для формирования устойчивых навыков саморегуляции и личностного роста у детей.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, медитации, осознанность, расслабленность, современный мир, концепция мира SHIVA.

Для цитирования: Куликовская И.Э., Фролова К.А. Медитации для детей: теоретический контекст проблемы // Гуманитарные и социальные науки. 2025. Т. 109. № 2. С. 201-208. doi: 10.18522/2070-1403-2025-109-2-201-208

PEDAGOGY

(specialty: 5.8.1)

Original article

Meditations for children: the theoretical context of the problem

© *Irina E. Kulikovskaya*¹, *Kseniya A. Frolova*²

^{1,2}*Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation*

¹*iekulikovskaya@sfedu.ru* ²*kfrolova@sfedu.ru*

Abstract. The article reveals the characteristics of the modern world, which is interpreted by scientists as split, terrible, unimaginable, and merciless. It is shown that children react to information flows and feel fear and anxiety. Meditation practices developed by the authors for pre-school children and promoting relaxed and focused thinking are presented, during which there is an unappreciative observation of what is happening. Special attention is paid to the inclusion of meditation in the educational process, its positive impact on the emotional state and cognitive abilities of children. The importance of regular meditation as a tool for developing sustainable skills of self-regulation and personal growth in children is emphasized.

Key words: preschool children, meditation, mindfulness, relaxation, modern world, SHIVA world concept.

For citation: Kulikovskaya I.E., Frolova K.A. Meditations for children: the theoretical context of the problem. *The Humanities and Social Sciences*. 2025. Vol. 109. No 2. P. 201-208. doi: 10.18522/2070-1403-2025-109-2-201-208

Введение

Мы часто думаем о будущем. Кто-то о ближайшем будущем, кто-то заглядывает на годы вперед. У многих из нас в этом будущем есть образы детей, которые сегодня еще малыши, а уже завтра будут входить в свою взрослую жизнь. Какими же мы хотим видеть наших детей? Успешными, здоровыми, счастливыми, любящими и любимыми... Для достижения ими таких прекрасных целей нужно учиться, найти друзей, посвящать время увлечениям. И хорошо бы жить в идеальном мире, в котором всегда тепло, сами растут фрукты и овощи, во-

круг позитивные искренние люди. Но мир не идеален. В нем много бед и страданий. Некоторые мыслители называют сегодняшнее время акронимом Shiva:

S – Split – расщепленный
H – Horrible – ужасный
I – Inconceivable – невообразимый
V – Vicious – беспощадный
A – Arising – возрождающийся

Этот акроним утверждает, что старые способы жить умирают, но возрождается и создается новый мир. Расщепленный – это не просто хрупкий, это дистанцирование от устаревших стереотипов, которые использовать уже бесполезно. От них надо только отстраняться. Ужас, возникающий при прочтении многих новостей и восприятии происходящих событий, мешает принимать правильные решения, сковывает и не дает двигаться. Невообразимость означает, что отсутствует уверенность в возможности достичь поставленную цель, поэтому исчезает даже сама потребность действовать. Многие психологи отмечают, что прокрастинация становится трендом эпохи. Беспощадность современности заключается в отсутствии шансов постичь происходящее.

При всем многообразии информационных ресурсов у человека возникает ощущение, что недостаточно данных, и он постоянно ищет их в мировой информационной паутине. Ощущение завершения временного этапа проявляется и во многих названиях магазинов. Обратите внимание – вокруг очень много точек: «Вкусно и точка», «Точка Пи», «Вкусная точка», «Точка маркет», «Точка шитья» (магазин тканей), «Модная точка», «Точка» (магазин онлайн-доставки), «Точка комфорта»... Точка заканчивает предложение, но в то же время после точки возникает пространство свободы, пространство для нового. Мир возрождается как природа весной, как бабочка из куколки, как дерево из семени. Индуистский бог Шива – абсолютное божество – Бог времени, Космический Танцор, разрушитель и создатель мира. Он является покровителем йоги, медитации и искусств.

В таком мире мы и живем – сложном, непредсказуемом, ужасающем, но дающем надежду. В таком мире живут и наши дети. У них открытая душа, чистое сердце, поэтому они чувствуют все очень тонко. Психологи, педагоги, родители фиксируют у многих детей возросшую тревожность. Это то состояние, когда ресурсы организма тратятся на поддержание жизнедеятельности, блокирование болезненных эмоций и резкие реакции на стрессы. Дети чувствуют, что мир небезопасный, в нем происходит много ужасного. Их реакцией на окружающее становится страх и тревожность.

Цель исследования заключается в определении теоретико-методологических основ разработки медитаций для детей дошкольного возраста.

Задачи исследования

1. Определить ключевое понятие исследования «медитации для детей».
2. Выявить исследования, раскрывающие понятие «медитация».
3. Разработать игру-медитацию для детей дошкольного возраста.

Обсуждение

В истории человечества были разработаны различные практики для преодоления таких психологических состояний. Одной из таких практик является медитация. Само понятие «медитация» определяется по-разному:

- эффективная психотерапевтическая техника, основанная на многовековом опыте использования, обладающая благоприятным воздействием на нервную систему человека и практически не имеющая противопоказаний [13];
- саморегулирование психических состояний, мыслей и чувств [3];
- действие или условие, благодаря которому возникает связующее звено, посредник между гетерогенными элементами [6];
- умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности [7].

Термин «медитация» встречается в различных религиозных течениях, таких как буддизм и индуизм, как психо-духовная практика. Сегодня понятие медитации широко известно и используется для преодоления внутренних конфликтов, самопознания и личностного развития без привязки к конкретным религиозным или философским убеждениям. В психологическом аспекте медитация может быть эффективным способом снижения эмоциональной реактивности и укрепления способности контроля над своим внутренним миром [14].

Медитация имеет научное обоснование влияния на психологию человека. Одним из ключевых аспектов этого процесса является временное отключение функции памяти в комплексе психических процессов. Исследования электрофизиологии мозга людей в состоянии глубокой медитации показывают отличия в биоритмах от сна и бодрствования, что позволяет предполагать наличие особых изменений состояний сознания. Медитация может привести к четвертому состоянию, которое отличается от бодрствования, сна или сновидений. Различаются три состояния медитаций в индийской традиции: от отсутствия сосредоточенности и беспокойных мыслей до полного сосредоточения и возможности не думать ни о чем. Иногда выделяют и четвертое состояние, которое достигается в процессе медитации, и оно не связано ни с бодрствованием, ни с быстрым или медленным сном. Медитация дает положительные результаты, такие как снижение стресса и депрессии, улучшение сна и настроения, а также развитие силы воли и дисциплины [4].

В развитой форме медитация подразумевает не только способность сосредотачивать сознание на идеях и объектах, но также умение оставлять сознание «пустым» от привычных мыслей, так как они могут застилать происходящую реальность. Сознание в психологии рассматривается как высшая форма психического отражения действительности в виде обобщенной и субъективной модели мира в форме словесных понятий и чувственных образов. Психологический анализ медитации указывает на то, что ее ключевой особенностью является временное выключение процессов памяти, что позволяет объяснить психические явления, связанные с медитацией. Во время медитации уровень активности мозга снижается, что способствует использованию ассоциативных и интегративных процессов для решения поставленных задач. Это также может включать интуитивную сферу сознания.

Ошо (Шри Бхагаван Раджниш) описывает медитацию как состояние чистого сознания, освобожденного от мыслей и желаний. Углубляясь в это состояние, человек достигает моментов тишины, пространства и прозрачности, которые содержат в себе истину. Ошо подчеркивает различие между медитацией и концентрацией, отмечая, что в медитации нет разделения между субъектом и объектом. В этом состоянии существует двойственное состояние, где «в» перетекает во «вне» и наоборот. Медитация не требует логических операций или особых действий, важно лишь уловить неограниченность сознания. Система медитации возникла на Востоке и попытки европейцев и американцев адаптировать ее к своей культуре не всегда были успешными [12].

Восточная цивилизация уделяет внимание избавлению от страданий, поиску мира и смысла жизни. Люди Востока редко прибегают к алкоголю или избыточному употреблению пищи, табаку или кофеину для регуляции своего жизненного тонуса. Однако современные западные люди все больше осознают, что путь познания также включает в себя погружение в свою психику и внутренние путешествия. Например, В.В. Макаров и Ю.В. Колбасин разработали практику «Океан», основанную на психотерапевтических экспедициях в Индию. Метод аутотренинга Шульца представляет собой успешную модификацию восточных медитативных и телесных техник на Западе, который отличается высоким уровнем дисциплины и воли [10].

Практика медитации помогает лучше понять себя и других, избавляя от шаблонов мышления, позволяя воспринимать человека как уникальное существо. В медитации и в повседневной жизни важно умение слушать и быть расслабленным, что способствует более глубокому общению с окружающими. Молчание и внимание к собеседнику важны как в медитации, так и в общении, позволяя уловить несказанное и ощутить глубину момента. Опыт

медитации может помочь человеку наслаждаться каждым моментом жизни и ощущать связь с вечностью через обычные моменты, которые порой ускользают нашему вниманию [11].

В.В. Макаров [9] утверждает, что западная цивилизация способствует обучению людей работать конкурировать и достигать целей, что требует напряжения физических, психологических и душевных сил. В различных странах проводятся научные исследования с использованием современного оборудования для изучения электрофизиологических, метаболических и химических изменений в организме во время медитации. Уникальной характеристикой медитации является балансировка деятельности полушарий мозга.

Российский психотерапевт А.А. Александров описывает различные виды медитации, включая медитацию на мантрах, медитацию на янтрах (зрительную концентрацию), сосредоточение на физических действиях и решение парадоксальных задач, таких как дзеновские «каоны». Медитация на мантрах включает повторение слова или фразы, обычно на санскрите, для достижения состояния сосредоточенности. Медитация на янтрах включает использование геометрических фигур, таких как мандала для медитации. Сосредоточение на физических действиях может включать хороводные танцы или длительный бег. Решение парадоксальных задач, таких как дзеновские каоны, также может привести к медитативному состоянию [1].

В образовании медитация также исследуется с разных точек зрения. Медитация включается в образовательные программы для положительного влияния на детей, педагогов и учителей, помогая достичь определенных целей. Одной из крупнейших успешных программ по внедрению медитации в образование является движение Трансцендентальной Медитации (ТМ), основанное Махариши Махешем. Его учениками стали участники группы Битлз, которые также практиковали медитацию. Обучившихся ТМ в мире насчитывается несколько миллионов человек. Трансцендентальная Медитация представлена в образовательных организациях более чем в 60 странах и имеет более пяти миллионов учеников. Согласно источникам ТМ, медитация способствует снижению уровня стресса, улучшает психическое здоровье, помогает преодолевать тревогу и депрессию, улучшает качество сна, память, концентрацию и способность принимать решения, снижает уровень боли, улучшает социальные отношения, снижает конфликтность, повышает уровень благополучия и качество жизни [2].

Известный кинорежиссер, сценарист и продюсер Дэвид Линч является лидером Фонда развития идеального образования и укрепления всеобщего мира. В своем обращении он подчеркивает важность медитации для достижения покоя и блаженства у детей в современном мире, наполненного страхами и неуверенностью. Он призывает внедрить методику медитации в образовательные программы, чтобы помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и способствовать общему благосостоянию общества. Программа «Образование на основе развития сознания» предлагает решение этой проблемы, предоставляя детям возможность избавиться от стресса, страха, стать самостоятельными и счастливыми личностями, способными к творчеству и миролюбию. Научные исследования и многолетний опыт подтверждают ценность этой программы для общества в целом и ее способность укрепить основы здорового и гармоничного мира [8].

В статье Гардиан «Могут ли уроки осознанности улучшить психическое здоровье детей?» отмечается возрастающий интерес к изучению влияния практики осознанности на детское психическое здоровье и познание. Осознанность представляется как способ тренировки внимания детей к осмыслению происходящего вокруг. Это позволяет детям осознать свои реакции и управлять миндалиной, частью мозга, которая распознает страх и готовит на него ответ. Мероприятия по осознанности помогают детям понять свой мозг и научиться контролировать эмоции, такие как гнев и страх, через активацию миндалины, гиппокампа и префронтальной коры головного мозга. В последние годы увеличилось число организаций и компаний, предлагающих программы осознанности для обучающихся педагогов [2].

Интерес для нашего исследования представляет пилотный проект «Тихий час», проведенный в системе образования Сан-Франциско. В рамках этого проекта детям предложили

выбрать между чтением, сном и медитацией с опытным экспертом. Около 90% детей выбрали медитацию. Результаты проекта показали значительный рост эмоционального интеллекта педагогов и снижение текучести кадров в сфере образования. Карлос Гарсия, руководитель департамента образования Сан-Франциско, высоко оценил программу «Тихий час» и назвал ее одним из лучших нововведений в образовании. Было доказано, что детская медитация благоприятно влияет на психофизиологическое состояние, снижая стресс, улучшая саморегуляцию, повышая иммунитет и уровень «гормона счастья» – серотонин. Основная польза медитации для детей заключается в улучшении психического и физического здоровья, развитии навыков самоконтроля и коммуникации [2].

Большинство детей в дошкольном возрасте характеризуются высокой активностью, энергией и неусидчивостью. В некоторых ситуациях их поведение может проявляться в виде импульсивности, агрессивности, непослушания и упрямства, что создает трудности в взаимодействии с окружающими и негативно сказывается на познавательных процессах и личностном развитии в целом. Медитация направлена на предотвращение негативных проявлений в психическом развитии ребенка. С ее помощью дети учатся контролировать свое поведение, преобразовывать возбуждающие эмоции и мысли в состояние покоя, а также мирно справляться с проблемами и стрессами. Занятия с использованием медитации оказывают значительное влияние на внутренний мир детей, развивают усидчивость, чувство умиротворения, любовь к близким и окружающему миру, удовлетворенность жизнью, а также улучшают познавательные процессы и помогают овладеть социальными навыками.

Медитация является одним из эффективных методов развития детей, вызывающих антистрессовый эффект. В журнале «Clinical Psychology Review» в 2012 г. опубликованы результаты исследования, свидетельствующие, что регулярное занятие медитацией способно улучшить регуляцию эмоций и контроль за поведением. Ученые обнаружили, что медитация способствует снижению активности в амигдале (часть мозга, ответственная за обработку страха и негативных эмоций) и увеличению активности в префронтальной коре (часть мозга, связанная с регуляцией эмоций) [17]. Изучено влияние медитации на социально-эмоциональные функции у детей дошкольного возраста (3–5 лет), такие как поведенческая саморегуляция и исполнительная функция. Социально-эмоциональные навыки повышают оптимизм и улучшают поведение в группе сверстников [18].

Проведено достаточно большое количество исследований, посвященных развитию осознанности детей. Доказано, что тренировка осознанности улучшает их успеваемость при выполнении заданий, оценивающих когнитивные функции, такие как внимание или исполнительные функции [19]. Медитация позитивно влияет также на эмоционально-психическое здоровье детей и на многие аспекты благополучия [16]. Исследования выявили положительную взаимосвязь между осознанностью и академической успеваемостью, вероятно, потому, что это снижает стресс и тревогу, улучшает внимание и память, улучшает определенные навыки, такие как открытость, внимание или любознательность [15].

На основании проведенного анализа исследований нами сформулировано авторское понятие «*медитация для детей*» – игровая практика наблюдения, сосредоточенности, свидетельствования мыслей, эмоций, тела, направленная на снижение тревожности, страхов, конфликтности и влияющая на улучшение внимания, памяти, способности к творчеству.

Перед тем как применять медитационные техники в практике, важно определить целевую аудиторию, временные рамки и условия проведения. Ключевым аспектом является учет таких характеристик ребенка, как возраст, индивидуальные особенности, уровень развития высших психических функций и имеющийся опыт. Один из основных принципов медитации – это желание и интерес самого ребенка участвовать в процессе. Если один из детей не проявляет желания заниматься медитацией, следует предложить ему альтернативное спокойное занятие, которое будет ему интересно. Так каждый ребенок останется удовлетворенным, и не помешает другим сосредоточиться на своем выборе деятельности. Эффективность медитации зависит от того, насколько положительно дети настроены на этот про-

цесс. Поэтому перед началом медитации необходимо провести беседу с детьми и предложить им нарисовать сюжет, соответствующий идее медитации. Это поможет им настроиться и найти внутренние силы для участия в процессе. В случае, если дети находятся в состоянии возбуждения, проявляют неусидчивость или гиперактивность, целесообразно начать с выполнения дыхательных и расслабляющих упражнений. Небольшое количество времени, отведенное на данный комплекс, окажет успокаивающее воздействие на детей и поможет им подготовиться к процессу медитации. Дыхательные упражнения направлены на снижение уровня нервного напряжения, уменьшение частоты сердечных сокращений, стабилизацию физиологических процессов в организме, а также на развитие концентрации внимания на окружающей обстановке [5].

Выводы

Таким образом, анализ исследований позволил сделать вывод о том, что практика медитации положительно влияет на ключевые психические процессы. Ученые отмечают улучшения во внимании, памяти, концентрации, мышлении и эмоциональном интеллекте. Люди, практикующие медитацию, становятся более психологически устойчивыми и менее конфликтными, а также повышают свою уверенность в себе. Медитация приносит оздоровительные эффекты, включая улучшение сна и бодрствования.

У детей дошкольного возраста снижаются тревожность и проявления стресса, а осознанность и отношение к окружающему миру развиваются. Игра-медитация позволяет ребенку установить связь с самим собой, лучше осознавать свои эмоции и чувства, шире смотреть на окружающий мир и себя в нем. Медитация оказывает существенное влияние на личностное развитие каждого ребенка, способствуя его позитивной трансформации. Данный процесс способствует формированию у детей навыков самоконтроля, развитию личностных качеств и повышению уверенности в себе, а также оказывает психотерапевтический эффект на все физиологические процессы, протекающие в организме, поддерживая физическое и эмоциональное здоровье. Через практику медитации ребенок обучается самоосознанию своих действий и поступков, развивает терпение и внимательность.

Список источников

1. *Александров А.А.* Современная психотерапия. Курс лекций. СПб.: Академический проект. 1997. С. 28–39.
2. *Винто В.В.* Влияние медитации на социально-педагогические вопросы образования. Основы медитации как современный предмет развития осознанности и саморегуляции обучающихся и педагогов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Чебоксары, 16 февраля 2024 г.). Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024.
3. *Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Кандыбович С.Л.* Психологический словарь-справочник. М., 2009.
4. *Зинкевич А.П.* Медитация и ее роль в укреплении здоровья. Минск: БГУ, 2021.
5. *Золоткова Е.В., Бабий Т.В.* Особенности и возможности использования медитации как инновационной психотерапевтической технологии в дошкольной образовательной организации // Моделирование и конструирование в образовательной среде. Сборник материалов VI Всероссийской (с международным участием) научно-практической, методологической конференции для научно-педагогического сообщества / Под ред. И.А. Артемьева, В.О. Белевцовой, И.П. Родионовой, М.М. Сабитовой. М., 2021. С. 229.
6. *Ивин А.А. и др.* Философия: энциклопедический словарь. М., 2004.
7. *Ильичев Л.Ф. и др.* Философский энциклопедический словарь, статья «Обоснование». М., 1983.

8. *Линч Д.* Поймать большую рыбу. Медитация, осознанность, творчество. М., Litres, 2017.
9. *Макаров В.В.* Экспедиции души. М.: Академический Проект, 2008. 191 с.
10. *Макаров В.В., Кухтенко Ю.А.* Практика переключения, сосредоточения и погружения «Океан» // Профессиональная психотерапевтическая газета. 2009. №. 9. С. 5.
11. *Петренко В.Ф., Кучеренко В.В.* Медитация как непосредственное познание // Развитие личности. 2008. № 2. С. 49–87.
12. *Раджниш (Ошо) Ш.Б.* Оранжевая книга. Измерение неведомого. СПб.: Издательская группа «Весь», 2009. 224 с.
13. *Филатова А.Ф.* Медитация и личностное развитие // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2015. №. 2 (6). С. 70–74.
14. *Шохин В.К.* Медитация // Большая российская энциклопедия: научно-образовательный портал. – URL: <https://bigenc.ru/c/meditatsiia-db187e/?v=6917198> (дата публикации 19.09.2022).
15. *Docksai R.* A mindful approach to learning // The futurist. 2013. Т. 47. №. 5. С. 8.
16. *Huppert F.A., Johnson D.M.* A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being // The Journal of Positive Psychology. 2010. Т. 5. №. 4. С. 264–274.
17. *Keng S.L. et al.* Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes // Journal of Cognitive Psychotherapy. 2012. Т. 26. №. 3. С. 270–280.
18. *Schonert-Reichl K.A., Lawlor M.S.* The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence // Mindfulness. 2010. Т. 1. С. 137–151.
19. *Semple R.J. et al.* A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children // Journal of child and family studies. 2010. Т. 19. С. 218–229.

References

1. *Alexandrov A.A.* Modern psychotherapy. A course of lectures. St. Petersburg: Academic project. 1997. P. 28-39.
2. *Vinto V.V.* The influence of meditation on socio-pedagogical issues of education. The foundations of meditation as a modern subject of the development of mindfulness and self-regulation of students and teachers // Socio-pedagogical issues of education and upbringing. Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation (Cheboksary, February 16, 2024). Cheboksary: Wednesday Publishing House, LLC, 2024.
3. *Dyachenko M.I., Kandybovich L.A., Kandybovich S.L.* Psychological dictionary. M., 2009.
4. *Zinkevich A.P.* Meditation and its role in health promotion. Minsk: BSU, 2021.
5. *Zolotkova E.V., Babiy T.V.* Features and possibilities of using meditation as an innovative psychotherapeutic technology in preschool educational organization // Modeling and construction in an educational environment. Collection of materials of the VI All-Russian (with international participation) scientific, practical, methodological conference for the scientific and pedagogical community / Edited by I.A. Artemyev, V.O. Belevtsova, I.P. Rodionova, M.M. Sabitova. M., 2021. pp. 229.
6. *Ivin A.A. et al.* Philosophy: an encyclopedic dictionary. M., 2004.
7. *Ilyichev L.F. and others.* Philosophical encyclopedic dictionary, article “Justification”. M., 1983.
8. *Lynch D.* To catch a big fish. Meditation, mindfulness, creativity. M., Liters, 2017.
9. *Makarov V.V.* Expeditions of the soul. Moscow: Academic Project, 2008. 191 p.

10. *Makarov V.V., Kukhtenko Yu.A.* The practice of switching, concentration and immersion "Ocean" // Professional psychotherapeutic newspaper. 2009. No. 9. P. 5.
11. *Petrenko V.F., Kucherenko V.V.* Meditation as direct cognition // Personality development. 2008. No. 2. P. 49-87.
12. *Rajneesh (Osho) S.B.* The Orange Book. Measurement of the unknown. St. Petersburg: Publishing group "All", 2009. 224 p.
13. *Filatova A.F.* Meditation and personal development // Bulletin of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian studies. 2015. No. 2 (6). P. 70-74.
14. *Shokhin V.K.* Meditation // Great Russian Encyclopedia: scientific and educational portal. – URL: <https://bigenc.ru/c/meditatsiia-db187e/?v=6917198> (published 19.09.2022).
15. *Docksai R.* A mindful approach to learning // The futurist. 2013. Vol. 47. no. 5. P. 8.
16. *Huppert F.A., Johnson D.M.* A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being // The Journal of Positive Psychology. 2010. Vol. 5. No. 4. P. 264-274.
17. *Keng S.L. et al.* Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes // Journal of Cognitive Psychotherapy. 2012. Vol. 26. no. 3. P. 270-280.
18. *Schonert-Reichl K.A., Lawlor M.S.* The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence // Mindfulness. 2010. Vol. 1. P. 137-151.
19. *Semple R.J. et al.* A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children // Journal of child and family studies. 2010. Vol. 19. P. 218-229.

Статья поступила в редакцию 11.01.2025; одобрена после рецензирования 25.01.2025; принята к публикации 28.01.2025.

The article was submitted 11.01.2025; approved after reviewing 25.01.2025; accepted for publication 28.01.2025.