

И. Э. Куликовская¹, К. А. Фролова²

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

Медитации для детей: теоретический контекст проблемы

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.

11 января 2025 г.