

Эссе

Создаем настоящее, думая о будущем

«Если ты хочешь перемену в будущем - стань этой переменной в настоящем»

Махатма Ганди

Каждый родитель думает о будущем своего ребенка, желая, чтобы он стал успешным и, главное, счастливым человеком. Но как сделать так, чтобы в будущем наши дети ощущали себя комфортно и уверенно, умели осознавать свои чувства, контролировать эмоции и направлять их на достижение планируемой цели?

Разноплановое развитие ребенка, возможность попробовать себя в спорте, искусстве, науке – всё это, безусловно, является важными составляющими для становления личности. Наблюдая за взрослением детей, я понимала – нужно что-то еще, что поможет им развивать необходимые навыки коммуникации, лучше понимать себя и окружающих, научиться управлять своими чувствами. И я задала себе вопрос, а как с этим справляются взрослые люди? Лично мне установить равновесие и баланс не только физический, но и психологический помогают занятия йогой. Ведь йога — это не только физические практики и асаны, она обучает нас жизненным урокам, помогает развивать качества, необходимые для гармоничного будущего.

И пришла идея организовать в школе занятия йогой для детей. В детской йоге, учителя, как наставники, играют важную роль в формировании мировоззрения маленьких практикующих, вдохновляя их создавать настоящее с мыслью о будущем. Занятия йогой с первоклассниками помогает детям, сменившим не просто уровень образования, но и полностью устроив своей жизни, легче пройти период адаптации в первом классе, в новых условиях, новом социуме.

Какую роль играет йога для развития детей и формирования их будущего?

Во-первых, йога учит детей осознавать себя и свои эмоции. Дети учатся осознанно контролировать свое дыхание, что помогает им успокоиться и сосредоточиться. Это может быть полезным навыком при управлении стрессом и эмоциями. Так же это позволяет научиться управлять своими чувствами, что важно для их психологического благополучия в будущем. Размышление о собственных эмоциях помогает им лучше понимать себя и окружающих и будет полезным навыком во взрослой жизни.

Во-вторых, детская йога способствует развитию физической активности и здорового образа жизни. Занятия йогой учат детей ухаживать за своим телом, бережно к нему относиться. Эти навыки останутся с ними, помогая поддерживать здоровье и бодрость, а также предотвратить многие заболевания и проблемы в будущем.

В-третьих, йога учит детей общаться и сотрудничать. Во время занятий в группе дети развивают навыки коммуникации, учатся слушать других и выражать свои мысли. Эти навыки социального взаимодействия не только помогают им в школе и взрослой жизни, но и способствуют созданию гармоничного общества.

В-четвертых, занятия позволяют приобщиться к миру природы и окружающей среды. Дыхание, упражнения и мифы помогают проникать в мир природы, почувствовать себя частью окружающего мира, понять важность бережного отношения к нему и к себе как его части и возникает понимание в сохранении природы сегодня и для будущих поколений.

И наконец, йога учит детей развивать свой внутренний мир. Саморегулирование и саморефлексия помогают им находить внутренний покой и равновесие. Это важно в мире, где стресс и тревожность становятся все более распространенными явлениями. Создание сильного внутреннего фундамента помогает детям справляться с вызовами будущего.

Я считаю, что детская йога играет ключевую роль в формировании будущего детей. Она учит их ценить настоящее, развивая навыки, которые будут несомненно полезными и востребованными в будущем. Ведь создавая сильных и сознательных граждан, мы строим более гармоничное и устойчивое общество.