

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ: ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

А.И. СЛОНОВА^а

^а ГУО «Детский сад № 2 г. Давид-Городка», 225540, Республика Беларусь, Брестская область, Столинский район, г. Давид-Городок, ул. Калинина, 76Б

Mindfulness in the Development of Children's Creative Potential: Opportunities for Use in the Work of a Practical Psychologist

A.I. Slonova^a

^а «Kindergarten № 2 of Davyd-Haradok», 76B Kalinina Str., Davyd-Haradok, Stolin district, Brest region, 225540, Republic of Belarus

Резюме

Целью статьи является описание возможностей использования Mindfulness-фундированных техник в деятельности практического психолога по развитию креативного мышления и творческого потенциала детей и подростков. Раскрыто понятие практик осознанности (Mindfulness), обозначены характерные особенности и базовые принципы данного метода. Проведен краткий аналитический обзор результатов зарубежных работ, посвященных роли программ Mindfulness в творческом развитии личности. Обобщен исследовательский потенциал технологии в сфере улучшения когнитивного функционирования: развития фокусировки, точности, эффективности внимания, скорости обработки информации, рабочей памяти. Проанализированы результаты исследований о положительном воздействии данных программ на психическое благополучие детей, способствующее большей продуктивности их познавательных процессов. Описан опыт включения метода в консультативную и

Abstract

The objective of the article is to describe the opportunities for use of the Mindfulness-based techniques in the work of a practical psychologist, for development of creative thinking and creative potential in children and teenagers. The concept of Mindfulness is defined; the specifics and basic principles of this method are described. A brief analytical review of the results of foreign works devoted to the role of Mindfulness programs in the creative development of individual is conducted. The research potential of the technique in improving cognitive functioning (development of focus, accuracy, efficiency of attention, speed of information processing, working memory) is summarized. The results of the studies indicating the positive impact of these programs on the mental well-being of children are analyzed. It is stated that Mindfulness contributes to a greater productivity of children's cognitive processes. The experience of including the

психокоррекционную работу психолога с детьми и подростками. Приведены основные группы техник, которые могут использоваться в деятельности специалиста-практика, а также идеи, которые могут быть расширены и дополнены в целях разработки авторских упражнений для индивидуальной работы по развитию творческого потенциала. Отмечены особенности применения практик Mindfulness в детском коллективе. Материалы статьи могут быть использованы практичными психологами, педагогами-психологами школ в разработке развивающих и коррекционных программ для детей различных возрастов, а также при подготовке занятий для педагогов по обучению методам формирования креативного мышления у учащихся. Описанный опыт использования может служить основой для психологов-исследователей в сфере изучения эффективности практик осознанности. Помимо этого, представленные материалы могут применяться в сфере оказания психологической помощи digital-формата, например, при разработке мобильного приложения на базе Mindfulness-подхода.

Ключевые слова: практики осознанности, дети, творчество, креативность, дивергентное мышление.

Слонова Елена Игоревна — педагог-психолог, ГУО «Детский сад № 2 г. Давид-Городка», магистр психологии.

Сфера научных интересов: эффективность методов «третьей волны» когнитивно-поведенческой терапии в работе с психологической нормой и патологией.

Контакты: alyona_slonova@mail.ru

method in the psychologist's counseling and psycho-correctional work with children and adolescents is described. The main groups of techniques that can be used in the work of a practicing specialist are given. The ideas are given that can be expanded and supplemented in order to formulate original exercises for individual work in development of client's creative potential. The specifics of application of Mindfulness practices in a group work with children is described. The materials of the article can be used by practicing educational psychologists working in schools while forming the developmental and correctional programs for children of different ages, as well as in the preparation of master-classes for teachers in order to present them methods for development of creative thinking in their pupils. The described experience of usage of the Mindfulness program can become the starting point for research psychologists in studying the effectiveness of mindfulness practices. The materials can be of help for providing psychological assistance in a digital format, for example, for development of a mobile application based on the Mindfulness approach.

Keywords: mindfulness; children; creativity; divergent thinking.

Alyona I. Slonova – Educational Psychologist, State institution of education “Kindergarten № 2 of Davyd-Haradok”, MSc in Psychology.

Research Area: the effectiveness of methods of the “third wave” of cognitive-behavioral therapy in the work with psychological norm and pathology.

E-mail: alyona_slonova@mail.ru

Вопросы развития креативности, творческого потенциала и способностей, дивергентного мышления являются чрезвычайно актуальными, отражая острую потребность общества в личности, способной к нестандартным решениям проблем и задач. Разнообразие взглядов на понятийный аппарат (дифференциация понятий «творчество» и «креативность» (Барышева, Жигалов, 2006), синонимичность понятий «креативность» в узком смысле и «дивергентное мышление» (Холодная, 2002), синонимичность понятий «креативность» и «творческие интеллектуальные способности» (Ф. Баррон), «креативность» и

«творчество» (А. Маслоу) (Там же) и на методологию развития данных феноменов характеризует неоднозначность сферы психологии творчества в целом.

В русскоязычном научном пространстве практики осознанности нельзя назвать очевидными методами развития креативности и творческого потенциала. Однако мы полагаем, что их включение в различные виды психологической помощи (психокоррекционной, развивающей, консультационной и др.) способствует обогащению последних. Таким образом, данная статья посвящена описанию возможностей использования Mindfulness-фундированных техник в деятельности практического психолога по развитию креативности детей.

Направление Mindfulness в современной психологической науке и практике вызывает определенный устойчивый интерес зарубежных и отечественных специалистов. Так, исследователями главным образом обозначается эффективность этого метода в русле работы с депрессивными, тревожными, стрессовыми состояниями (Coffey, Hartman, 2008; Elices et al., 2022; Goldberg et al., 2018; Hofmann et al., 2010; Hunot et al., 2010), а также отмечается его положительное влияние на деятельность головного мозга и функционирование различных сфер психики (Voccia et al., 2015; Bulzacka et al., 2018; Fox et al., 2016; Kang et al., 2013). Особый интерес представляет применение Mindfulness-программ в консультационной и психокоррекционной работе психолога-практика с детьми. Метод также успешно используется в образовательной среде за рубежом, образуя целостные программы внедрения осознанности в повседневную практику учащихся школ, с учетом возрастных групп и соответствующих особенностей развития когнитивных процессов (Amundsen et al., 2020; Bostic et al., 2015).

Mindfulness как психотерапевтический метод: обзор исследований эффективности

Метод Mindfulness («майндфулнесс», в различных интерпретациях переводится как «активность и присутствие сознания», «полнота сознания / разума / осознанности», «внимательность», «осознанность») является одной из форм проживания реальности с непосредственным отслеживанием собственных эмоций, мыслей, физических ощущений без их анализа и вынесения критических суждений о них (Дьяков, Слонова, 2017; Слонова, 2020). В своем практическом воплощении направление Mindfulness представляет собой медитативные техники в научной оболочке работы с вниманием (его концентрацией, переключением фокуса, гибкостью). Практики осознанности исторически имеют древние корни, однако сейчас они лишены религиозного контекста, кристаллизованы и структурированы вследствие включения в современную «третью волну» когнитивно-поведенческой терапии (Дьяков, Слонова, 2017; Нойфельд, 2013; Garay et al., 2015).

Направление осознанности активно изучается в последние годы. В известных наукометрических базах данных содержится большое количество сведений

о его эффективности, доказанной в клинических исследованиях. Метод помогает при депрессии, тревоге, стрессовых состояниях, хронических болях, аддиктивном поведении, пищевых расстройствах и др. (Дьяков, Слонова, 2017, 2019; Слонова, 2020). В контексте обсуждения эффективности практик осознанности важным представляется отметить наличие большого количества систематических обзоров и метааналитических исследований, касающихся данной тематики и реализованных зарубежными коллегами. В их числе те, что описывают положительное влияние практик осознанности на психоэмоциональное состояние взрослых и детей (Boccia et al., 2015; Dunning et al., 2019; Eberth, Sedlmeier, 2012; Fox et al., 2016; Goldberg et al., 2018; González-Valero et al., 2019; Hofmann et al., 2010; Reangsing et al., 2021), на когнитивное функционирование (Dunning et al., 2019; Millett et al., 2021; Zeidan et al., 2010) и креативность (Lebuda et al., 2016).

Важную часть исследований представляют материалы, характеризующие влияние практик осознанности на развитие познавательных процессов. При их использовании отмечено значительное улучшение внимания и различных его функций, в том числе фокуса, а также увеличение скорости обработки информации (Moore, Malinowski, 2009). Помимо этого, программы Mindfulness оказывают положительное влияние на показатели точности и эффективности внимания (Дьяков, Слонова, 2019). Демонстрируется улучшение рабочей памяти (Jha et al., 2010; Millett et al., 2021). Важно также отметить, что данные эффекты наблюдаются не только у взрослых, но и в группах детей начального и среднего звена школьного обучения (Lassander et al., 2020; Ritter, Alvarez, 2020).

Сфера применения практик осознанности в работе с детьми достаточно полно освещена в материалах зарубежных исследователей. Имеются убедительные сведения о положительном воздействии программ Mindfulness на психическое благополучие детей: снижение тревожности и депрессивности (Biegel et al., 2009; Burke, 2010; Dunning et al., 2019; González-Valero et al., 2019; Reangsing et al., 2021; Semple et al., 2005), улучшение продуктивности внимания (Napoli et al., 2005; Saltzman, Goldin, 2008; Semple et al., 2010) и других когнитивных функций (Flook et al., 2010; Dunning et al., 2019; Vickery, Dorjee, 2016), облегчение симптомов СДВГ (Gabriely et al., 2020; Grosswald et al., 2008; Santonastaso et al., 2020; Singh et al., 2010; Zylowska et al., 2008). Практики Mindfulness способствуют развитию самосознания (Lee et al., 2008), коррективке исполнительных функций, связанных с расстройствами поведения, девиантностью, делинквентностью (Brocki, Bohlin, 2006; Zylowska et al., 2008). Они улучшают функцию эмоциональной регуляции у подростков, устраняя препятствия на пути продуктивной работы памяти и внимания (Shackman et al., 2006; Steinberg, 2005).

Исследователи предлагают включать метод Mindfulness в школьную программу в виде социально-эмоционального обучения (social-emotional learning, SEL). Как специально разработанные для каждой возрастной группы программы, отдельные уроки или целостные факультативы, технология Mindfulness за рубежом успешно внедряется в повседневную практику

школьников и учителей (Казанцева, 2019). Так, широко известным является проект Р. Бернетта «Mindfulness in Schools», в рамках которого осуществляется подготовка учителей для начальной и средней школы (Burnett, 2011). В целях повышения качества школьного образования в отдельных европейских странах разработаны программы для школ: «Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens» (MBSR-T) (Biegel et al., 2009), «Learning to BREATHE» (Broderick, 2013), «Mindfulness for Adolescents» (Dewulf, 2009), «The Mindfulness in Schools Project» (Kuyken et al., 2013), «Still Quiet Place» (Saltzman, Goldin, 2008), «MindUp», «Wellness Works in School», «Mindful Schools» и др. (Semple et al., 2017). Важно отметить отечественный опыт коллег в образовательной программе «Учитель для России» — международном проекте по профессиональной подготовке школьных учителей (Олешкевич, 2017). В данную программу разработчики включили классы по практикам Mindfulness, с опорой на идею о том, что данный навык для освоения профессии учителя является обязательной базой. Проекты по обучению медитации для детей от 5 до 17 лет в России развивает А. Росс-Джонсон («Внимательность детям», «Школа внимательности»). По мнению исследователей, интеграция направления Mindfulness в школьное обучение способствует повышению эффективности формирования социальных и эмоциональных навыков детей, развитию у них осознанного отношения к этим навыкам, сосредоточенности и ясности мышления и иных когнитивных функций, устойчивости к стрессу, корректировке проблем с эмоциями и поведением (Дьяков, Слонова, 2017; Felver et al., 2013; Zenner et al., 2014).

В сфере творческого потенциала современные исследования (2012–2020 гг.) указывают на положительное влияние практик осознанности. Так, по данным литературного обзора Д. Хенриксен, К. Ричардсон и К. Шак, техники Mindfulness улучшают навыки и умственные привычки, которые могут способствовать развитию творческого потенциала. Авторы обозначают наличие сложных, но положительных связей между осознанностью и креативностью и полагают, что целенаправленное включение технологии в учебную среду может принести пользу школьникам в учебной сфере, в личностном благополучии и в творческом развитии (Henriksen et al., 2020). Отдельные работы указывают на имеющиеся корреляции между осознанностью и творчеством (Lebuda et al., 2016; Ostafin, Kassman, 2012). И. Лебуда и др. в своем метаанализе указывают, что практикование Mindfulness поддерживает, укрепляет и расширяет творческое мышление. Авторы демонстрируют, что развитие навыка осознанности посредством практик повышает творческий потенциал (Lebuda et al., 2016). Исследовательский коллектив М. Бааса, Б. Невицкой и Ф.С. Тен Фельден отмечает, что навыки, получаемые в процессе прохождения Mindfulness-программ, показывают разную степень эффективности в развитии креативности. Так, наибольшую роль в творческой деятельности играют способность к наблюдению за различными стимулами и навык последовательной концентрации внимания на каждом из них (Baas et al., 2014). Помимо этого, зарубежные исследования также сообщают о воздействии техник на дивергентное мышление (Capurso et al.,

2014; Colzato et al., 2012). Имеются данные о развитии в процессе Mindfulness-программ творческого потенциала и креативности как у старшекласников (Justo et al., 2014), так и у учащихся начальной школы (Yeh et al., 2019).

В контексте развития креативности и творческого потенциала важны два тезиса об эффективности практик осознанности: 1) они снижают психоэмоциональное напряжение и 2) способствуют повышению успешности решения мыслительных задач.

Можно предположить, что в развитии креативности ключевую роль играют следующие основополагающие принципы Mindfulness-подхода (Bishop et al., 2004):

1) умение быть открытым любому опыту, любопытным к жизни, любознательным, а также замечать неочевидные связи между вещами;

2) присутствие в текущем моменте: концентрация на внешнем (посредством органов чувств) и внутреннем мире (посредством отслеживания ощущений, чувств, переживаний, мыслей);

3) способность к безоценочному самонаблюдению с фиксацией различных аспектов реальности без попыток их интерпретации, борьбы с мыслями, чувствами, без отрицания, избегания;

4) выявление моментов «автопилота» (осознание автоматических эмоциональных реакций, мыслительных шаблонов, двигательных задач) и поддержание непосредственного впечатления по отношению к каждому действию.

В целом весь процесс практикования Mindfulness строится на саморегулировании внимания: оно направляется на текущий опыт таким образом, чтобы усилить распознавание психических состояний, имеющих место в данный момент.

Применение практик осознанности в консультативной и психокоррекционной работе психолога

Обратимся к практическому опыту использования технологии Mindfulness в консультативной и психокоррекционной работе психолога с детьми и подростками. Одним из главных преимуществ метода является простота реализации, что при должной адаптированности техник под возрастные особенности аудитории позволяет применять отдельные упражнения не только психологам, но и иным специалистам социально-педагогического сектора, а также образовательной среды — классным руководителям и педагогам-предметникам (после предварительного обучения методологическим основам ведения тренинга).

Опишем основные группы техник Mindfulness, которые можно использовать в практической работе с детьми и подростками:

- **Осознанное дыхание:** вариант с сосредоточением внимания ребенка на процессе вдыхания и выдыхания воздуха через нос, на ощущении прохлады или тепла при этом, на движениях грудной клетки и живота на вдохе и выдохе; техника дыхания «по квадрату»: ребенок рисует квадрат, делая вдох на вертикальной стороне, задерживая дыхание на горизонтальной, выдыхая на следующей

вертикальной стороне и т.д.; техника дыхания с визуализацией плывущей по волнам лодки, которая поднимается с каждым вдохом и опускается с выдохом; вариант дыхания с «убаюкиванием» игрушки, лежащей на животе ребенка; вариант с использованием метафоры волшебной рыбки, которая впервые вдыхает воздух; вариант «гудение корабля»: ребенок делает вдох, а следом громко выдыхает воздух, имитируя сигнал судна; удерживание воздушного шарика или перышка над головой с помощью дыхания.

• **Наблюдение за различными бытовыми предметами и объектами окружающей среды** (горящей свечой, закипающим чайником, песочными часами, рыбками в аквариуме, стекающими по оконному стеклу каплями) **с полной концентрацией на них.**

• **Осознанный прием пищи:** техника «изюмная медитация»: ребенку предлагается представить, что он впервые видит этот сухофрукт, он сначала внимательно осматривает изюминку, далее поэтапно ощупывает, вдыхает аромат, изучает ощущения прикосновения ягоды к губам, языку, откусывает кусочек, концентрируясь на каждом процессе; подобные техники со схожим алгоритмом также можно проводить с любыми другими продуктами и напитками.

• **«Сканирование» тела:** вариант техники с поочередным сжиманием мышц каждой части тела с последующим расслаблением и отслеживанием изменений на уровне физических ощущений; игра «сканер» или «луч фонарика»: ребенку предлагается представить, как луч медленно проходит по всему его телу, начиная от пальцев ног, заканчивая макушкой головы, концентрируясь поочередно на каждой части.

• **Работа с легким физическим дискомфортом,** присутствующим в настоящий момент: ребенку предлагается представить, как на вдохе воздух проходит путь в теле к больному месту, окутывает его теплом и любовью, а на выдохе забирает и уносит боль с собой.

• **Осознанная поза:** ребенок представляет себя каким-либо героем любимого произведения или обладателем некоего желаемого качества и принимает позу этого персонажа с последующим отслеживанием появившихся эмоций и телесных ощущений; вариант игры в «крокодила», в котором нужно придумать и показать десять нестандартных способов применения какого-то обыкновенного предмета, название которого ребенок рандомно вытягивает из шляпы; вариант той же игры — необходимо найти и продемонстрировать как можно больше взаимосвязей между какими-либо двумя предметами.

• **Осознанная прогулка:** внимание ребенка во время прогулки на улице обращается на прожилки листьев и лепестков на свету, на окружающие звуки, ему предлагается ощупать листочки с разных сторон, изучить разные природные текстуры пальцами и ладонями (мелкий песок, камни), пройти босиком по траве, по шишкам, понаблюдать за облаками, за падением снега, визуальное изучить снежинку, ощутить капли дождя на коже и т.д.

• **Осознанное движение:** вариант физкультминутки на уроке или легкой утренней зарядки с концентрацией на каждом движении; гимнастика и различные упражнения на растягивание; упражнение «объятие себя» с концентрацией на дыхании, чувстве добра и любви к себе и телесных ощущениях от

прикосновения; техника «метафора паучьего чутья»: ребенку предлагается игра, в которой он превращается в паучка и его обоняние, зрение, вкус, осязание обостряются, — необходимо поочередно концентрироваться на каждом органе чувств и изучать доступные стимулы окружающей среды.

• **Осознанность с элементами арт-терапии:** ребенку предлагаются различные варианты творческой активности — прослушивание музыки, танцевальные движения, пение, рисование с концентрацией на различных внешних и внутренних стимулах (например, на звуках, которые издают мелки при соприкосновении с бумагой, на цветовой палитре, на ощущении от ведения карандаша по ватману, на растворении краски в воде, на напряжении его мышц, на дыхании и т.д.).

• **Включение в работу недоминирующей руки:** письмо и рисование слева направо, зеркально, одновременно обеими руками; помимо письма, недоминирующую руку предлагается включать в иные повседневные практики: чистку зубов, причесывание волос, прием пищи ложкой, удерживание чашки с напитком, открывание двери ключом, работу с телефоном и др.; интерес также представляет чтение текстов, напечатанных зеркально или перевернуто сверху вниз.

Последняя группа техник вдохновлена идеей о «зеркальном почерке» Леонардо да Винчи — особом способе письма, которым, как предполагается, он вел свои дневниковые записи. Основываясь на неоднозначности и нетривиальности личности Леонардо, отдельные исследователи выдвигают гипотезу о том, что зеркальное письмо использовалось им в целях развития творческого потенциала, повышения качества мыслительного процесса, улучшения навыка обнаруживать неочевидные связи предметов и явлений (Антипенко, 2012; Chozen, 2011). Такие практики позволяют ребенку исследовать проявления своей нетерпеливости, развить навыки бесстрастного наблюдения за снижением скорости выполнения привычных действий, эмоциональными реакциями на неудачи, а также сопровождающими их физическими ощущениями.

Все перечисленные техники развития креативности посредством практик Mindfulness объединяет одна идея (которая, помимо прочего, делает программу открытой для авторских дополнений и изменений) — обычно автоматический процесс (дыхание, сердцебиение, поглощение пищи, дорога из дома в школу и др.) начинает восприниматься иначе, на нем концентрируется все внимание ребенка.

Отметим важные аспекты, которые необходимо учитывать в практической реализации метода Mindfulness с детьми и подростками.

Предпочтительная форма работы — отдельные тематические занятия, наполненные техниками, отвечающими основной цели (например, решение проблем сниженного настроения, чрезмерного проявления агрессии, высокого уровня тревожности, развития творческого потенциала и др.).

Работу с ребенком лучше выстраивать индивидуально или в небольших группах.

Рекомендуется чередование более статичных упражнений (формальных практик, как работа с дыханием) с активными (неформальными) техниками (осознанное рисование, игры).

Важен учет особенностей и ограничений развития внимания ребенка в конкретном возрасте — длительность статичных техник должна варьироваться от 3 до 5 минут, двигательные упражнения и игры могут иметь продолжительность до 15–20 минут.

Рекомендуется ориентироваться в первую очередь на ребенка, его потребности и ощущения. При возникновении каких-либо резких неприятных эмоций необходимо остановить выполнение техники (так, например, часто дети с высокой тревожностью негативно реагируют на техники, связанные с концентрацией внимания на дыхании, однако успокаиваются и чувствуют себя комфортно при фокусировке на ощущениях тела). В случае, если ребенок чрезмерно возбужден, гиперактивен в начале занятия, рекомендуется не настаивать на статичных упражнениях, не заставлять его делать то, что вызывает протест.

Важно наладить эмоциональный контакт с ребенком, заинтересовать его процессом занятия, создать как можно более комфортную среду, атмосферу доверия и свободного самовыражения. Перед реализацией каждого упражнения необходимо рассказать простым языком о его смысле, эффекте и кратком содержании во избежание возникновения чувства тревоги неизвестности.

Выводы

Таким образом, практики осознанности могут выступать в качестве инструмента при построении занятий и коррекционных программ, направленных на развитие креативности, творческого потенциала. Анализ результатов зарубежных исследований позволяет заключить, что технология Mindfulness является эффективным средством улучшения функционирования когнитивных процессов, снижения психоэмоционального напряжения, развития креативности. Обсуждаемый метод имеет высокий потенциал в психокоррекционной, развивающей, консультационной работе психолога. Описанные в статье возможности использования практик Mindfulness в работе с детьми могут быть полезны при построении эмпирических исследований в целях конкретизации влияния метода на процесс творчества, количественной оценки степени развития дивергентного мышления, расширения и уточнения в отдельных позициях результатов исследований зарубежных коллег. Предлагаемые техники и рекомендации могут использоваться в практике педагогов-психологов, консультантов, коучей, психотерапевтов для работы с детьми, данные идеи также могут быть расширены и дополнены при разработке авторских упражнений. Материалы будут полезны специалистам социально-педагогических и психологических служб в целях составления обучающих программ для педагогов-предметников и классных руководителей по темам развития осознанности и креативности у учащихся школ. Помимо этого, представленные материалы могут также применяться в сфере оказания психологической помощи digital-формата, например, при разработке мобильного приложения на базе Mindfulness-подхода с последующей проверкой его эффективности на больших выборках детей разных возрастных групп.

Литература

- Антипенко, О. Е. (2012). Формирование творческого мышления у одаренных детей: принцип Леонардо да Винчи *Curiosita*. *Образование личности*, 2, 82–93.
- Барышева, Т. А., Жигалов, Ю. А. (2006). *Психолого-педагогические основы развития креативности*. М.: Детство-Пресс.
- Дьяков, Д. Г., Слонова, А. И. (2017). Метод Mindfulness как центральное направление «третьей волны» когнитивно-поведенческого подхода. В кн. А. В. Немчиновых (ред.), *Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции* (ч. 7, с. 160–163). Вольск: Тип. ВВИМО.
- Дьяков, Д. Г., Слонова, А. И. (2019). Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Консультативная психология и психотерапия*, 1(27), 30–47. <https://doi.org/10.17759/cpr.2019270103>
- Казанцева, Е. В. (2019). Технология майндфулнесс в контексте современного образования. В кн. М. В. Залужная и др. (ред.), *Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика: материалы Всероссийской научно-практической конференции* (с. 241–244). Чебоксары: ИД «Среда». <https://doi.org/10.31483/r-53790>
- Нойфельд, В. (2013). Mindfulness и Acceptance and Commitment Therapy – направление третьей волны когнитивно-поведенческой терапии. *Вестник Ассоциации психиатров Украины*, 4, 43–44.
- Олешкевич, Е. (2017). *Спокойствие, только спокойствие: Что такое mindfulness и почему о ней все говорят*. <https://www.the-village.ru/people/wellness/295622-mindfulness>
- Слонова, А. И. (2020). Практики осознанности в профилактике и терапии аддиктивности: обзор научных исследований. *Психиатрия, психотерапия и клиническая психология*, 3(11), 609–616. <https://doi.org/10.34883/PI.2020.11.3.017>
- Холодная, М. А. (2002). *Психология интеллекта: парадоксы исследования*. СПб.: Питер.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References*.

References

- Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC Psychology*, 8(71). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y>
- Antipenko, O. E. (2012). Formation of creative thinking in gifted children: the principle of Leonardo da Vinci *Curiosita*. *Obrazovanie lichnosti [Education of Personality]*, 2, 82–93. (in Russian)
- Baas, M., Nevecka, B., & Ten Velden, F. S. (2014). Specific mindfulness skills differentially predict creative performance. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 40(9), 1092–1106. <https://doi.org/10.1177/0146167214535813>
- Barysheva, T. A., & Zhigalov, Yu. A. (2006). *Psikhologo-pedagogicheskie osnovy razvitiya kreativnosti [Psychological and pedagogical foundations for the development of creativity]*. Moscow: Detstvo-Press.
- Biegel, G. M. (2009). *The stress reduction workbook for teens: Mindfulness skills to help you deal with stress*. Oakland, CA: New Harbinger.

- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 855–866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boccia, M., Piccardi, L., & Guariglia, P. (2015). The meditative mind: A comprehensive meta-analysis of MRI studies. *BioMed Research International, 2015*, Article 419808. <https://doi.org/10.1155/2015/419808>
- Bostic, J. Q., Nevarez, M. D., Potter, M. P., Prince, J. B., Benningfield, M. M., & Aguirre, B. A. (2015). Being present at school: implementing mindfulness in schools. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 24*(2), 245–259. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.11.010>
- Brocki, K. C., & Bohlin, G. (2006). Developmental change in the relation between executive functions and symptoms of ADHD and co-occurring behavior problems. *Infant and Child Development, 15*(1), 19–40. <https://doi.org/10.1002/icd.413>
- Broderick, P. C. (2013). *Learning to breathe: A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Bulzacka, E., Lavault, S., Pelissolo, A., & Isnard Bagnis, C. (2018). Mindful neuropsychology: mindfulness-based cognitive remediation. *L'Encéphale, 44*(1), 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.006>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Burnett, R. (2011). Mindfulness in Schools: Learning lessons from the adults, secular and buddhist. *Buddhist Studies Review, 1*(28), 79–120. <https://doi.org/10.1558/bsrv.v28i1.79>
- Capurso, V., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2014). Mindful creativity: the influence of mindfulness meditation on creative thinking. *Frontiers in Psychology, 4*, 10–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.01020>
- Chozen, J. (2011). *How to train a wild elephant: and other adventures in mindfulness*. Boston, MA: Shambhala Publications Inc.
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the Inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review, 2*(13), 79–91. <https://doi.org/10.1177/1533210108316307>
- Colzato, L. S., Ozturk, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology, 3*, 116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00116>
- Dewulf, D. (2009). *Mindfulness voor jongeren*. Tielt, Belgium: Lannoo.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 60*(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Dyakov, D. G., & Slonova, A. I. (2017). Metod Mindfulness kak tsentral'noe napravlenie "tret'ei volny" kognitivno-povedencheskogo podkhoda [Mindfulness method as the central leading trend in the «third wave» of the cognitive-behavioral approach]. In A. V. Nemchinov (Eds.), *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i sotsial'no-ekonomicheskikh nauk: Sbornik materialov XI Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Topical issues of the humanities and socio-economic sciences: Proceedings of the XI International research-to-practice conference] (pt. 7, pp. 160–163). Volk: Publ. VVIMO.

- Dyakov, D. G., & Slonova, A. I. (2019). Mindfulness practices in the development of the cognitive sphere: evaluation of the short-term effectiveness of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy program. *Konsul'tativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 1(27), 30–47. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270103> (in Russian)
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*, 3, 174–189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>
- Elices, M., Pérez-Sola, V., Pérez-Aranda, A., Colom, F., Polo, M., Martín-López, L. M., & Gárriz, M. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in primary care and the role of depression severity and treatment attendance. *Mindfulness*, 13, 362–372. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01794-3>
- Felver, J. C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N., & Merrell, K. (2013). Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools*, 50, 531–547. <https://doi.org/10.1002/pits.21695>
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E., & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70–95. <https://doi.org/10.1080/15377900903379125>
- Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Ellamil, M., Sedlmeier, P., & Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 65, 208–228. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.021>
- Gabriely, R., Tarrasch, R., Velicki, M., & Ovadia-Blechman, Z. (2020). The influence of mindfulness meditation on inattention and physiological markers of stress on students with learning disabilities and/or attention deficit hyperactivity disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 100, Article 103630. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103630>
- Garay, C. J., Korman, G. P., & Keegan, E. G. (2015). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and the “third wave” of cognitive-behavioral therapies (CBT). *Vertex*, 26(119), 49–56.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), Article 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Grosswald, S. J., Stixrud, W. R., Travis, F., & Bateh, M. A. (2008). Use of the transcendental meditation technique to reduce symptoms of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) by reducing stress and anxiety: an exploratory study. *Current Issues in Education*, 2(10), 1–16.
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, Article 100689. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>

- Hunot, V., Moore, T. H., Caldwell, D., Davies, P., Jones, H., Lewis, G., & Churchill, R. (2010). Mindfulness-based “third wave” cognitive and behavioural therapies versus other psychological therapies for depression. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8(9), 25–38. <https://doi.org/10.1002/14651858>
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(1), 54–64. <https://doi.org/10.1037/a0018438>
- Justo, C. F., Mañas, I. M., & Ayala, E. S. (2014). Improving the graphic creativity levels of Latin American high school students currently living in Spain by means of a mindfulness program. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 229–234. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.303>
- Kang, D. H., Jo, H. J., Jung, W. H., Kim, S. H., Jung, Y. H., Choi, C. H., Lee, U. S., An, S. C., Jang, J. H., & Kwon, J. S. (2013). The effect of meditation on brain structure: cortical thickness mapping and diffusion tensor imaging. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 27–33. <https://doi.org/10.1093/scan/nss056>
- Kazantseva, E. V. (2019). Tekhnologiya mainfulness v kontekste sovremennogo obrazovaniya [Mindfulness technique in the context of modern education]. In M. V. Zaluzhnaya (Ed.), *Aktual'nyye voprosy sotsial'noy pedagogiki i psikhologii: teoriya i praktika: materialy Vserossiyskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Topical issues of social pedagogy and psychology: theory and practice: proceedings of the All-Russian research-to-practice conference] (pp. 241–244). Cheboksary: Sreda. <https://doi.org/10.31483/r-53790>
- Kholodnaya, M. A. (2002). *Psikhologiya intellekta: paradoksy issledovaniya* [Psychology of intelligence: paradoxes of research]. Saint Petersburg: Piter.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry: the Journal of Mental Science*, 203(2), 126–131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- Lassander, M., Hintsanen, M., Suominen, S., Mulla, S., Fagerlund, L., Vahlberg, T., & Volanen, S. M. (2020). The effects of school-based mindfulness intervention on executive functioning in a cluster randomized controlled trial. *Developmental Neuropsychology*, 45(7–8), 469–484. <https://doi.org/10.1080/87565641.2020.1856109>
- Lebuda, I., Zabelina, D., & Karwowski, M. (2016). Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness–creativity. *Personality and Individual Differences*, 93, 22–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.040>
- Lee, J., Semple, R. J., Rosa, D., & Miller, L. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for children: Results of a pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(1), 15–28. <https://doi.org/10.1891/0889.8391.22.1.15>
- Millett, G., D'Amico, D., Amestoy, M. E., Gryspeerdt, C., & Fiocco, A. J. (2021). Do group-based mindfulness meditation programs enhance executive functioning? A systematic review and meta-analysis of the evidence. *Consciousness and Cognition*, 95, Article 103195. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103195>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05

- Noifel'd, V. (2013). Mindfulness and acceptance and commitment therapy – the direction of the third wave of cognitive-behavioral therapy. *Vestnik Assotsiatsii Psikhiatrov Ukrainy [Bulletin of the Association of Psychiatrists of Ukraine]*, 4, 43–44. (in Russian)
- Oleshkevich, E. (2017). Spokoistvie, tol'ko spokoistvie: Chto takoe mindfulness i pochemu o nei vse govoryat [Keep calm and carry on: What mindfulness is and why everyone is talking about it]. <https://www.the-village.ru/people/wellness/295622-mindfullness>
- Ostafin, B. D., & Kassman, K. T. (2012). Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving. *Consciousness and Cognition*, 21, 1031–1036. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.02.014>
- Reangsing, C., Punsuwun, S., & Schneider, J. K. (2021). Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 115, Article 103848. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103848>
- Ritter, A., & Alvarez, I. (2020). Mindfulness and executive functions: making the case for elementary school practice. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 10(1), 544–553. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010039>
- Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). Mindfulness-based stress reduction for school-age children. In L. A. Greco & S. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents: A practitioner's guide* (pp. 139–161). New Harbinger Publications.
- Santonastaso, O., Zaccari, V., Crescentini, C., Fabbro, F., Capurso, V., Vicari, S., & Menghini, D. (2020). Clinical application of mindfulness-oriented meditation: a preliminary study in children with ADHD. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), Article 6916. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186916>
- Semple, R. J., Droutman, V., & Reid, B. A. (2017). Mindfulness goes to school: things learned (so far) from research and real-world experiences. *Psychology in the schools*, 54(1), 29–52. <https://doi.org/10.1002/pits.21981>
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). 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*, 19, 218–229. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>
- Semple, R. J., Reid, E. F. G., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379–392. <https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.4.379>
- Shackman, A. J., Sarinopoulos, I., Maxwell, J. S., Pizzagalli, D. A., Lavric, A., & Davidson, R. J. (2006). Anxiety selectively disrupts visuospatial working memory. *Emotion (Washington, D.C.)*, 6(1), 40–61. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.1.40>
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S. W., & Adkins, A. D. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 157–166.
- Slonova, A. I. (2020). Mindfulness practices in prevention and therapy of addictiveness: review of scientific studies. *Psikhiatriya, Psikhoterapiya i Klinicheskaya Psikhologiya [Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology]*, 3(11), 609–616. <https://doi.org/10.34883/PI.2020.11.3.017> (in Russian)
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016). Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. *Frontiers in Psychology*, 6, 2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025>

- Yeh, Y. C., Chang, H. L., & Chen, S. Y. (2019). Mindful learning: A mediator of mastery experience during digital creativity game-based learning among elementary school students. *Computers & Education, 132*, 63–75. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01593>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition, 19*(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 5*, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Pataki, C., & Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study. *Journal of Attention Disorders, 11*(6), 737–746. <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>

Правила подачи статей и подписки можно найти на сайте журнала:

<http://psy-journal.hse.ru>

Свидетельство о регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС77-66610 от 08 августа 2016 г. зарегистрировано Федеральной
службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР).

Адрес издателя и распространителя
Фактический: 117418, Москва, ул. Профсоюзная, 33, к. 4,
Издательский дом НИУ ВШЭ
Тел. +7(495) 772-95-90 доб. 15298
Почтовый: 101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 20
Тел. +7(495) 772-95-90, E-mail: id.hse@mail.ru

Формат 70x100/16. Тираж 180 экз. Печ. л. 14.5