

परिवारहरूको लागि शरीर जागरूकताको परिचय

हामीलाई तनावयुक्त मांसपेशीहरू वा सास फेराईमा परिवर्तन जस्ता संकेतहरूले हामीलाई कस्तो महसुस गराउँछ भनेर हाम्रो शरीरले बताउन सक्छ । कहिलेकाँही यी संकेतहरूले भावनाहरू प्रतिनिधित्व गर्छन् । उदाहरणका लागि, तपाईं नर्भस हुँदा आफ्नो मुटुको दौडेको महसुस गर्नुहुन्छ । हामी यी संकेतहरूमा ध्यान दिन सिक्न सक्छौं । यसलाई 'शरीर जागरूकता' भनिन्छ ।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई उनीहरूको शरीरको चेतना सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । यसले उनीहरूलाई कडा भावनाहरू सम्हाल्न र सिकाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

शरीर जागरूकता गतिविधिहरू के के हुन्?

यी गतिविधिहरूमा तपाईंको हात र खुट्टा जस्ता तपाईंको शरीरको अंगहरू बिस्तारै चलाउँदै तन्काईमा ध्यान दिइन्छ ।

- यो पूरा गर्न प्रत्येकलाई 1-2 मिनेट लाग्छ ।
- यसको फाइदा हेर्नको लागि, यसलाई हरेक दिन दोहोर्याउनु पर्छ ।

यसका लाभहरू के हुन्?

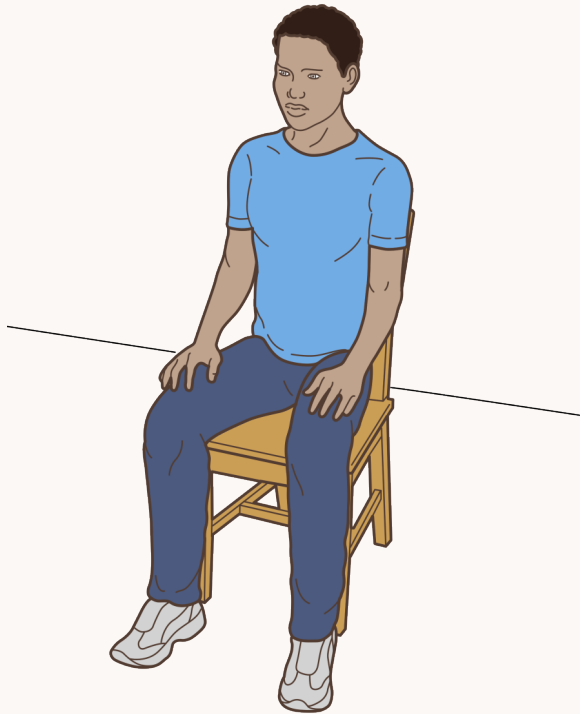
यी गतिविधिहरूले बच्चाहरू र युवाहरूलाई निम्न कार्यहरू गर्न मद्दत गर्न सक्छ:

- उनीहरूको मनोभाव र भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न,
- शान्त हुन र सिकाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न,
- सकारात्मक स्वास्थ्य राख्न, र
- उनीहरूको शैक्षिक कार्य प्रदर्शनलाई सुधार गर्न।

तपाईंको हातमा मांसपेशीहरू महसुस गर्ने गतिविधि

चरण 1

तल बसेर, आफ्नो तिघ्राको माथि आफ्नो हातलाई आराम गराउनुहोस्।



चरण 2

अब आफ्नो औंलाहरूलाई सकेसम्म फैलाएर तन्काउनुहोस् र तिनीहरूलाई 30 सेकेन्डसम्म यसरी फैलिएको अवस्थामा राखिरहनुस्। त्यसपछि तिनीहरूलाई आराम गराउनुहोस्, ताकि तिनीहरूले फेरि आराम पाउन।



आफ्नो हात आराम गर्दा र हात फैलाउँदा आफ्नो शरीरमा कहाँ फरक महसुस गर्नु हुन्छ? तपाईंले केही महसुस गरेको ठाउँमा औंल्याउनुहोस्, संकेत गर्नुहोस् वा बताउनुहोस् ।

चरण 3

अब तपाईंले पहिचान गर्नुभएको हातको कुनै एक भाग छान्नुहोस् र तपाईंको हातको त्यो भागमा ध्यान केन्द्रित गर्दै चरण 1. र 2. दोहोर्याउनुहोस् ।



थप जानकारी, गतिविधि भिडियो तथा शैक्षिक सन्दर्भहरूका लागि [Student Wellbeing Hub](#) मा जानुहोस्।