

面向家庭的身体意识简介

我们的身体会通过肌肉紧张或呼吸变化等信号来告知自我感受。有时，这些信号代表着情绪。例如，紧张时会感到心跳加速。我们可以学会关注这些信号。这就是“身体意识”。

您可以帮助孩子提高身体意识。这可以帮助他们处理强烈的情绪，集中精力学习。

什么是身体意识活动？

这些活动包括轻轻活动身体的各个部位，如手和脚，同时注意拉伸。

- 每次只需 1-2 分钟即可完成。
- 要想看到效果，每天都应重复这些活动。

有什么好处呢？

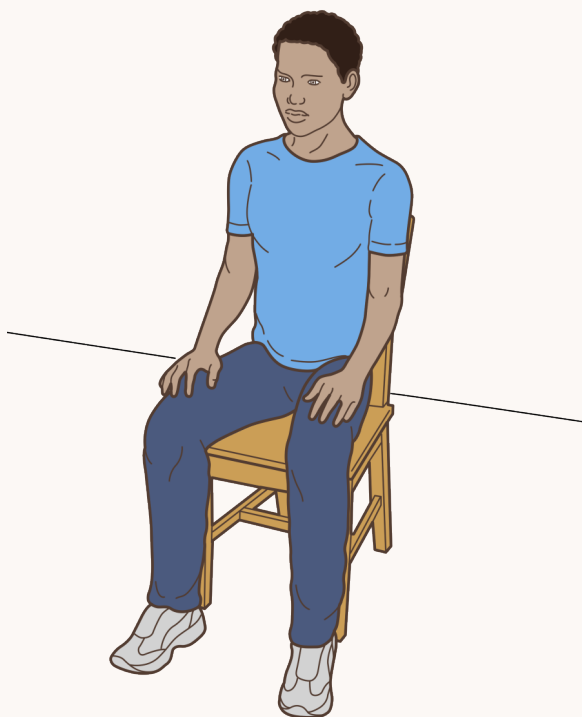
这些活动可以帮助儿童和青少年：

- 管理好自己的情绪和感受
- 沉着冷静，专心学习
- 拥有积极的幸福感，并且
- 提高学习成绩。

感受双手的肌肉

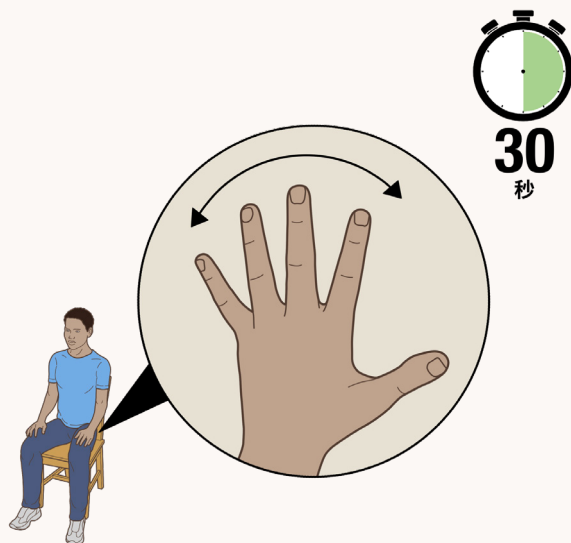
步骤 1

坐下，双手放在大腿上。



步骤 2

现在将手指尽量分开，并保持这样伸展 30 秒。然后收回，这样手指就再次放松了。



双手放松时和双手伸展时，您能感觉到身体哪里有不同？指出、示意或说出您的感受。

步骤 3

现在，从您确定的手部部位中挑选一个，重复步骤 1 和 2，专注于手部的那个部位上。



请访问 [Student Wellbeing Hub](#) 获取更多资讯、活动视频和学术参考资料。