

# Aileler için beden farkındalığına giriş

Vücudumuz, gergin kaslar veya nefes almadaki değişiklikler gibi işaretlerle bize nasıl hissettiğimizi söyleyebilir. Bazen bu işaretler duyguları temsil eder. Örneğin, gergin olduğunuzda kalbinizin hızla attığını hissetmek. Bu işaretlere dikkat etmeyi öğrenebiliriz. Bu 'beden farkındalığı' olarak adlandırılır.

Çocuğunuzun beden farkındalığını geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Bu, güçlü duygularla başa çıkmalarına ve öğrenmeye odaklanmalarına yardımcı olabilir.

## Beden farkındalığı aktiviteleri nelerdir?

Aktiviteler, elleriniz ve ayaklarınız gibi bedeninizin organlarının gerilmesine dikkat ederken onları zorlamadan hareket ettirmeyi içerir.

- Her birinin tamamlanması 1-2 dakika sürer.
- Faydası olması için, her gün tekrarlanmalıdır.

## Faydaları nelerdir?

Aktiviteler çocuklara ve gençlere şu konularda yardımcı olabilir:

- duygularını ve hislerini yönetmek,
- sakin olmak ve öğrenmeye odaklanmak,
- olumlu esenlik elde etmek ve
- akademik performanslarını geliştirmek.

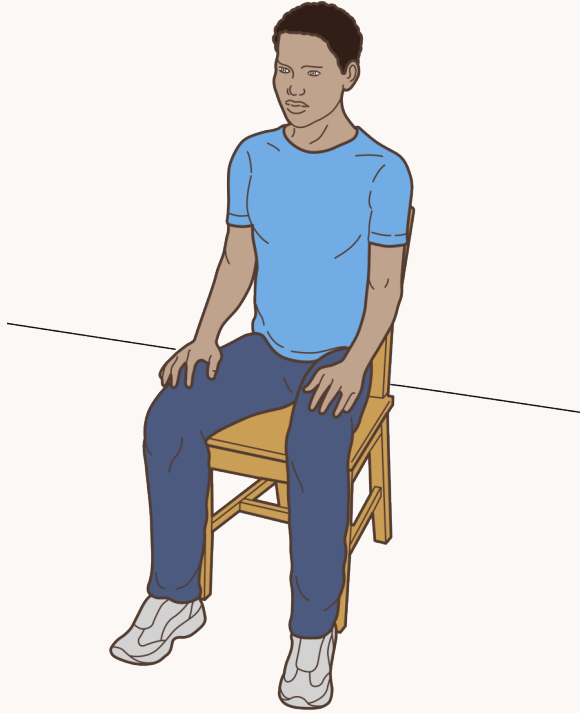
## Evde deneyin

Bu beden farkındalığı aktivitesini sabahları, yatmadan önce ve hatta okula giderken arabada denemek isteyebilirsiniz.

# Ellerinizdeki kasları hissetmek

## Adım 1

Otururken, ellerinizi uyluklarınızın üstüne koyun.



## Adım 2

Şimdi parmaklarınızı mümkün olduğunca gerin ve 30 saniye boyunca bu şekilde gerilmiş halde tutun. Sonra parmaklarınızı dinlendirin, böylece tekrar gevşerler.



Elleriniz gevşediğinde ve gerildiğinde bedeninizin neresinde bir fark hissedebiliyordunuz? Birşey hissettiğiniz yeri gösterin, işaret edin veya söyleyin.

## Adım 3

Şimdi elin tanımladığınız kısımlarından birini seçin ve 1. ve 2. Adımları tekrarlayın ve elinizin o kısmına odaklanın.



Daha fazla bilgi, etkinlik videoları ve akademik referanslar için [Student Wellbeing Hub](#) 'ni ziyaret edin.