

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการตระหนักรู้ เรื่องร่างกายสำหรับครอบครัว

ร่างกายของเราสามารถบอกเราได้ว่าเรารู้สึกอย่างไรด้วยสัญญาณต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อเกร็งหรือการหายใจเปลี่ยนแปลง บางครั้งสัญญาณเหล่านี้แสดงถึงความรู้สึกทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่น รู้สึกหัวใจเต้นแรงเมื่อคุณวิตกกังวล เราสามารถเรียนรู้ที่จะใส่ใจกับสัญญาณเหล่านี้ได้ วิธีนี้เรียกว่า 'การตระหนักรู้เรื่องร่างกาย'

คุณสามารถช่วยลูกของคุณให้พัฒนาการตระหนักรู้เรื่องร่างกายได้ สิ่งนี้สามารถช่วยให้พวกเขาจัดการกับอารมณ์ที่รุนแรงและมุ่งความสนใจไปที่การเรียนรู้ได้

กิจกรรมการตระหนักรู้เรื่องร่างกายคืออะไร

กิจกรรมนี้เกี่ยวข้องกับการขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเบา ๆ เช่น มือและเท้า โดยให้ความสนใจกับการยืดเส้นยืดสาย

- ใช้เวลาทำครั้งละ 1-2 นาที
- การจะเห็นประโยชน์ได้ ควรทำซ้ำทุกวัน

มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

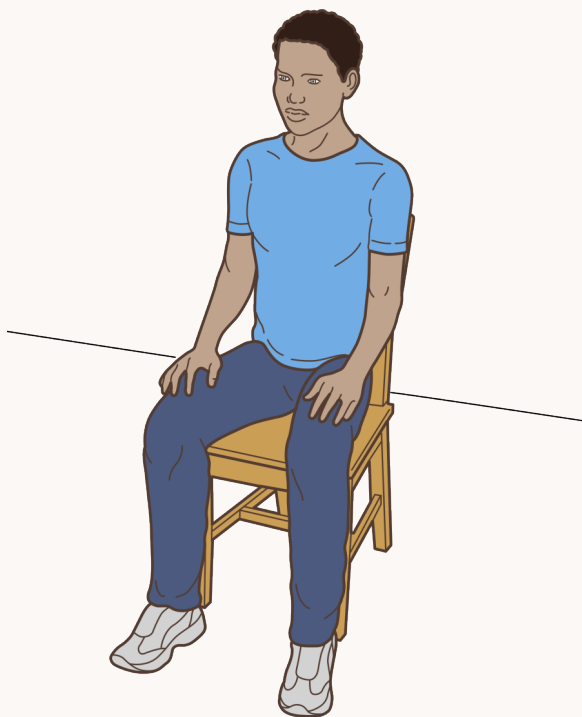
กิจกรรมนี้สามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถ:

- จัดการอารมณ์และความรู้สึกของพวกเขา
- ใจเย็นและมุ่งเน้นการเรียนรู้
- มีสุขภาวะที่ดีและ
- ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

รู้สึกถึงกล้ามเนื้อในมือของคุณ

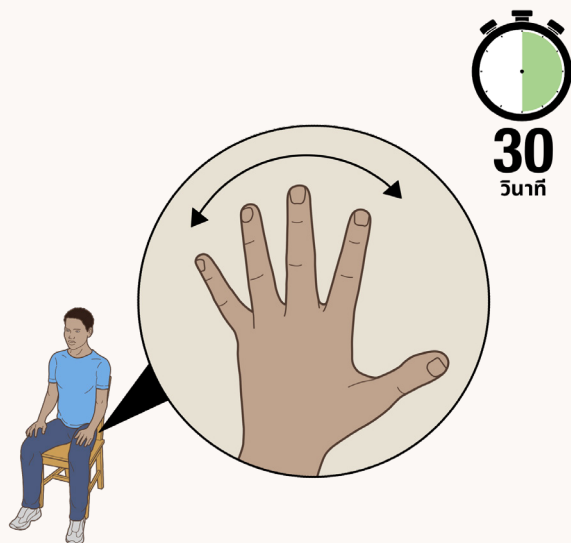
ขั้นตอนที่ 1

นั่งลง วางมือที่ ด้านบนของต้นขา



ขั้นตอนที่ 2

ตอนนี้กางนิ้วออกจากกันให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นวางพักไว้ เพื่อให้ผ่อนคลายอีกครั้ง



คุณรู้สึกถึงความแตกต่างในร่างกายของคุณไหม ระหว่างที่คุณกางมือออกกับตอนที่มือคุณผ่อนคลาย ชี้ ทำสัญญาณ หรือพูดตรงจุดที่คุณรู้สึกอะไรบางอย่าง

ขั้นตอนที่ 3

ตอนนี้เลือกส่วนหนึ่งของมือที่คุณระบุและทำซ้ำขั้นตอน 1. และ 2. เฟื่องความสนใจไปที่ส่วนนั้นของมือคุณ



ไปที่ [Student Wellbeing Hub](#) เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม วิธีโอทกิจกรรม และข้อมูลอ้างอิงทางวิชาการ