

परिवारों के लिए शारीरिक जागरूकता का परिचय

हमारा शरीर हमें कई संकेतों जैसे कि मांसपेशियों में तनाव या सांस लेने में बदलाव द्वारा यह बता सकता है कि हम कैसा महसूस करते हैं। कभी-कभी ये संकेत भावनाओं को भी दर्शाते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप घबराए हुए हों तो अपने दिल की धड़कन को अधिक तेज़ महसूस करना। हम इन संकेतों पर ध्यान देना सीख सकते हैं। इसे 'शारीरिक जागरूकता' कहा जाता है।

आप अपनी संतान की शारीरिक जागरूकता को बेहतर बनाने में उसकी सहायता कर सकते/ती हैं। ऐसा करने से उन्हें गहन भावनाओं से निपटने और सीखने पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता मिल सकती है।

शारीरिक जागरूकता गतिविधियाँ क्या हैं?

इन गतिविधियों में खिंचाव पर ध्यान देते हुए अपने शरीर के हिस्सों, जैसे हाथों और पैरों को धीरे-धीरे हिलाना शामिल होता है।

- प्रत्येक को पूरा करने में 1-2 मिनट का समय लगता है।
- लाभ देखने के लिए इन्हें हर रोज़ दोहराया जाना चाहिए।

ये लाभ क्या हैं?

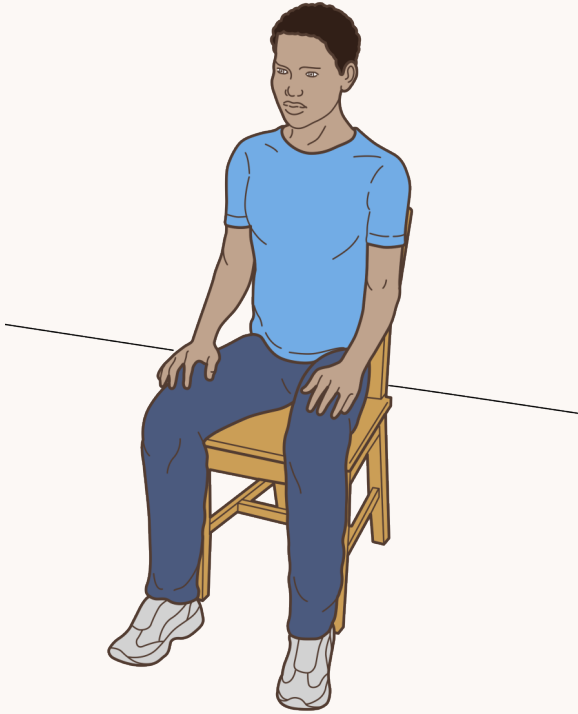
ये गतिविधियाँ बच्चों और युवाओं को निम्न में सहायता प्रदान कर सकती हैं:

- उनकी भावनाओं और अनुभूतियों को नियंत्रित करने में,
- शांत रहने और सीखने पर ध्यान केंद्रित करने में,
- सकारात्मक कल्याण बनाए रखने में, और
- अपने अकादमिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने में।

अपने हाथों में मांसपेशियों को महसूस करना

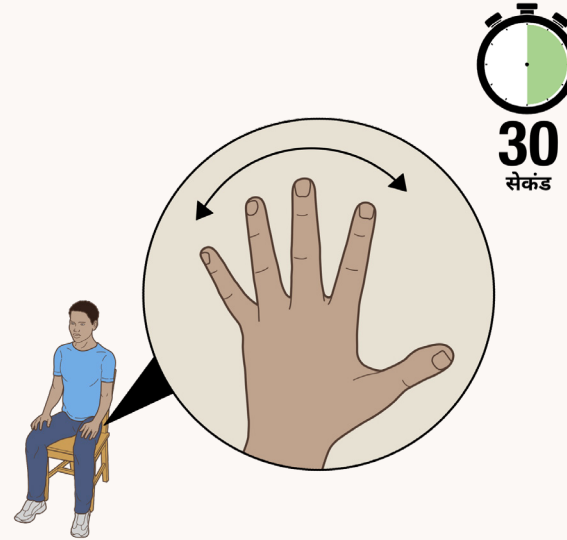
चरण 1

बैठकर अपनी जाँघों के ऊपर अपने हाथों को रखें।



चरण 2

अब अपनी उँगलियों को जितना हो सके फैलाएँ और उन्हें 30 सेकंड के लिए ऐसे ही फैलाकर रखें। उन्हें फैलाना बंद करें, ताकि वे फिर से आराम से हो सकें।



आपने उस समय अपने शरीर में कहाँ अंतर महसूस किया जब आपने हाथ आराम से रखे हुए थे और जब आपके हाथ फैले हुए थे? आपको जहाँ कुछ महसूस हुआ वहाँ इशारा करें, संकेत करें या कहें।

चरण 3

अब अपने द्वारा पहचाने गए हाथ के किसी एक हिस्से को चुनें और हाथ के उस हिस्से पर ध्यान केंद्रित करते हुए चरण 1. और 2. को दोहराएँ।



और अधिक जानकारी, गतिविधि वीडियो और शैक्षणिक संदर्भों के लिए [Student Wellbeing Hub](#) पर जाएं।