

Giới thiệu nhận thức về cơ thể cho các gia đình

Cơ thể có thể cho chúng ta biết cách chúng ta cảm nhận với những dấu hiệu như căng cơ hay thay đổi trong hô hấp. Đôi khi những dấu hiệu này thể hiện những cảm xúc. Ví dụ, cảm thấy tim đập nhanh khi bạn căng thẳng. Chúng ta có thể học cách chú ý đến những dấu hiệu này. Điều này được gọi là 'nhận thức về cơ thể'.

Bạn có thể giúp con mình cải thiện nhận thức về cơ thể của chúng. Điều này có thể giúp con xử lý những cảm xúc mãnh liệt và tập trung vào việc học.

Những hoạt động nhận thức về cơ thể là gì?

Những hoạt động này bao gồm việc chuyển động nhẹ nhàng các bộ phận trên cơ thể bạn, như tay và chân, đồng thời chú ý đến độ căng.

- Mỗi hoạt động mất chừng 1-2 phút để hoàn tất.
- Để thấy được lợi ích, nên lặp lại những hoạt động này mỗi ngày.

Những lợi ích là gì?

Những hoạt động có thể giúp trẻ em và thanh thiếu niên:

- quản lý những cảm xúc và cảm giác của mình,
- bình tĩnh và tập trung vào việc học,
- có sức khỏe tích cực, và
- cải thiện kết quả học tập của mình.

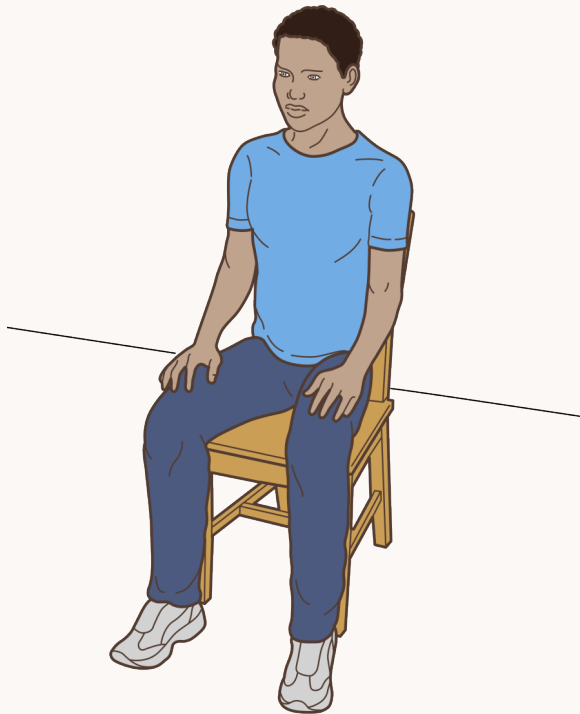
Hãy thử thực hiện tại nhà

Có thể bạn muốn thực hiện hoạt động nhận thức về cơ thể này vào buổi sáng, trước khi đi ngủ hoặc thậm chí trên xe hơi khi đang trên đường đến trường.

Cảm nhận các cơ ở tay

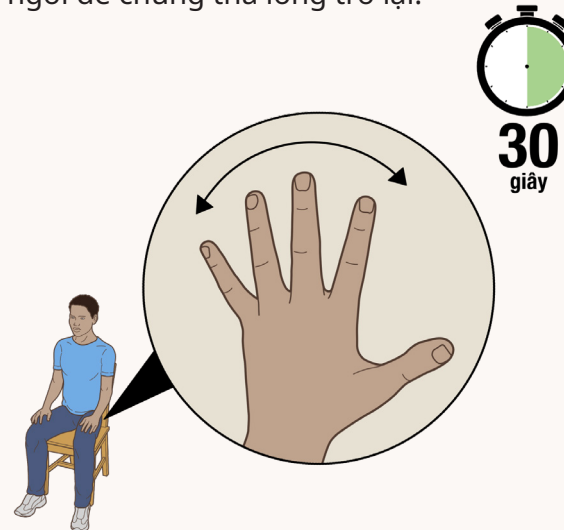
Bước 1

Ngồi xuống, đặt bàn tay lên đùi



Bước 2

Bây giờ hãy duỗi các ngón tay càng rộng càng tốt và giữ cho chúng căng như vậy trong 30 giây. Sau đó cho tay nghỉ ngơi để chúng thả lỏng trở lại.



Bạn có thể cảm nhận được sự khác biệt ở đâu trên cơ thể khi tay bạn thả lỏng và khi tay bạn duỗi thẳng? Chỉ vào, ra dấu hoặc nói ra nơi nào bạn cảm thấy điều gì đó.

Bước 3

Bây giờ hãy chọn một trong những phần của bàn tay mà bạn đã xác định và lặp lại Bước 1. và 2. tập trung vào phần bàn tay đó.



Truy cập [Student Wellbeing Hub](#) để biết thêm thông tin, video hoạt động và tài liệu tham khảo về học thuật.