

# مقدمة للعائلات حول الوعي الجسدي

## ما هي أنشطة الوعي الجسدي؟

تتضمن الأنشطة تحريك أجزاء من الجسم بلطف، مثل اليدين والقدمين، مع الانتباه إلى تمارين التمدد.

- يستغرق كل منها 1-2 دقيقة لإكمالها.
- ينبغي تكرارها كل يوم للإستفادة منها.

يمكن للجسم أن يخبرنا بما نشعر به من خلال إشارات مثل توتر العضلات أو التغيرات في التنفس. تمثل هذه الإشارات أحياناً المشاعر. على سبيل المثال، الشعور بتسارع ضربات القلب عندما تكون متوتراً. يمكننا أن نتعلم الانتباه إلى هذه الإشارات. وهذا ما يسمى "الوعي الجسدي".

يمكنك مساعدة طفلك على تحسين وعيه الجسدي. وهذا يمكن أن يساعده على التعامل مع المشاعر القوية والتركيز على التعلم.

## ما هي فوائدها؟

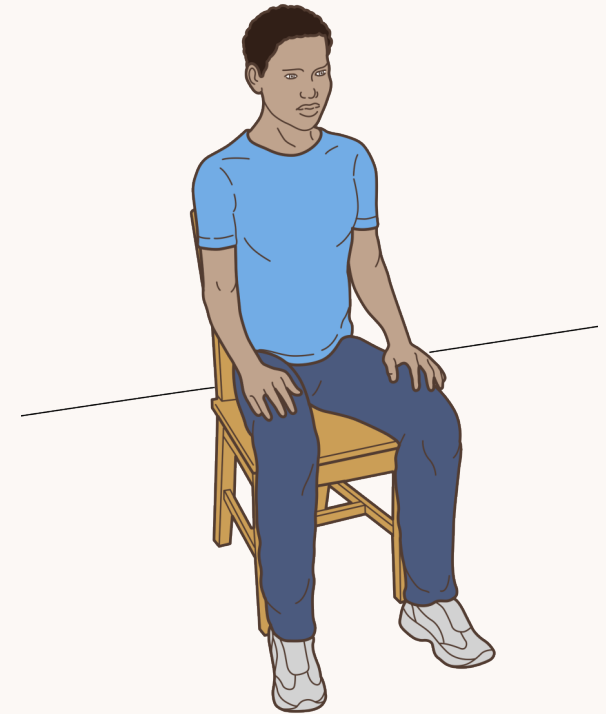
يمكن أن تساعد الأنشطة الطلاب على:

- إدارة عواطفهم ومشاعرهم
- والهدوء والتركيز على التعلم
- والتمتع بعافية جيدة
- وتحسين الأداء الأكاديمي.

# الشعور بالعضلات في اليدين

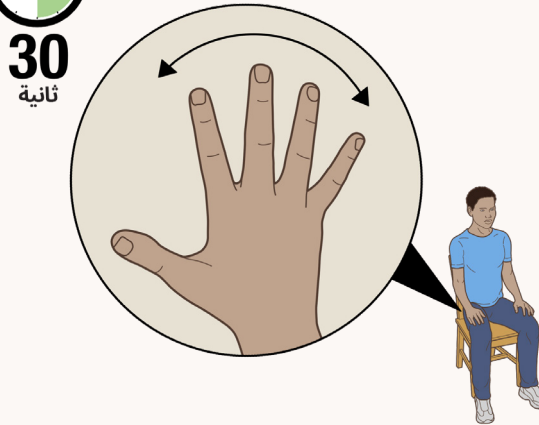
## الخطوة 1

وأنت في وضعية الجلوس، ضع اليدين على الفخذين.



## الخطوة 2

قم الآن بتمديد أصابعك بعيداً عن بعضها قدر الإمكان وابقها ممدودة هكذا لمدة 30 ثانية. ثم أرحهم حتى يصبحوا في وضعية الاسترخاء مرة أخرى.



أين يمكن أن تشعر بالفرق في جسمك عندما تكون اليدين مسترخيتين وعندما تكون اليدين ممدودتين؟ دل أو أشر أو قل عن المكان الذي شعرت فيه بشيء ما.

## الخطوة 3

اختر الآن أحد أجزاء اليد التي حددتها وكرر الخطوات 1 و 2. مع التركيز على ذلك الجزء من اليد.



قم بزيارة [Student Wellbeing Hub](#) للحصول على مزيد من المعلومات ومقاطع الفيديو للأنشطة والمراجع الأكاديمية.