

面向家庭的身體意識簡介

我們的身體會通過肌肉緊張或呼吸變化等信號來告知自我感受。有時，這些信號代表著情緒。例如，緊張時會感到心跳加速。我們可以學會關注這些信號。這就是“身體意識”。

您可以幫助孩子提高身體意識。這可以幫助他們處理強烈的情緒，集中精力學習。

什麼是身體意識活動？

這些活動包括輕輕活動身體的各個部位，如手和腳，同時注意拉伸。

- 每次只需 1-2 分鐘即可完成。
- 要想看到效果，每天都應重覆這些活動。

有什麼好處呢？

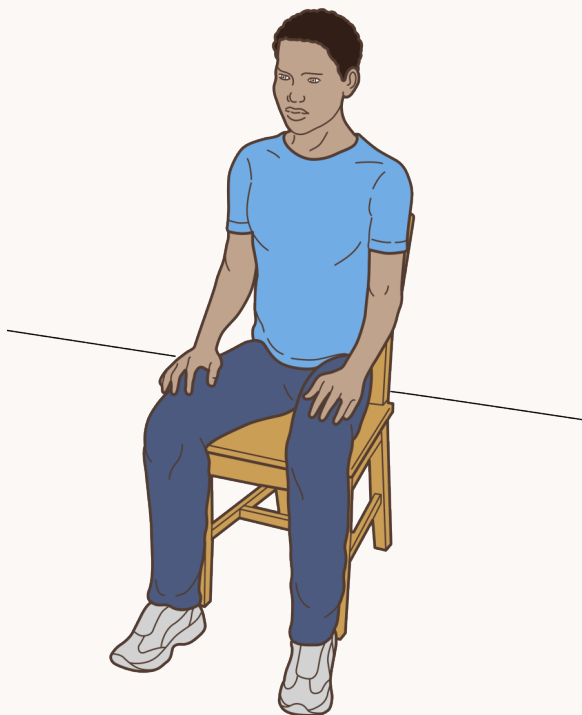
這些活動可以幫助兒童和青少年：

- 管理好自己的情緒和感受
- 沈著冷靜，專心學習
- 擁有積極的幸福感和，並且
- 提高學業成績。

感受雙手的肌肉

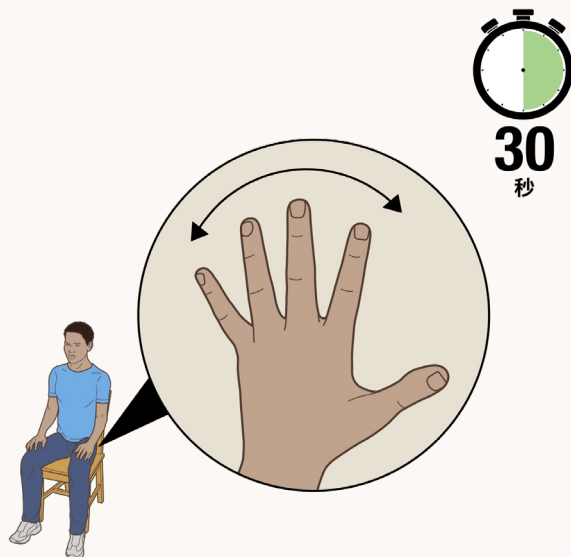
步驟 1

坐下來，雙手放鬆，放於大腿上。



步驟 2

現在儘量伸直並張開你的手指，像這樣保持 30 秒。然後收回，這樣手指就再次放鬆了。



手部伸展和放鬆時，您能感覺到身體哪裡有不同？指出、示意或說出您的感受。

步驟 3

現在，從您確定的手部部位中挑選一個，重覆步驟 1 和 2，專注於手部的那個部位上。



請訪問 [Student Wellbeing Hub](#) 獲取更多資訊、活動視頻和學術參考資料。