

5 COVID-19 ЭЦЭГ ЭХИЙН ҮҮРЭГ Тайван байж, стрессээ хяна

Энэ бол амаргүй цаг үе. Өөртөө анхаарал тавь. Ингэснээрээ та хүүхдүүдээ дэмжиж чадна.

Та ганцаараа биш

Олон сая хүмүүс яг бидэнтэй адил айдастай байгаа. Мэдрэмжээ хуваалцаж, ярилцах хэн нэгнийг олоорой. Тэднийг ч мөн сонс. Таныг айдас, цочролд оруулах нийгмийн сүлжээнээс татгалз.

Амар

Бидэнд амралт хэрэгтэй. Хүүхдүүд унтаж байх зуур ямар нэг хөгжилтэй, эсвэл тайвшруулах зүйлс хий. Өөрийнхөө дуртай, эрүүл мэндэд тустай зүйлсийг жагсаан бичээрэй. Та амрах эрхтэй!



Хүүхдүүдээ сонс

Нээлттэй байж, хүүхдүүдээ сонс. Хүүхдүүдэд тань таны тусламж, дэмжлэг хэрэгтэй. Тэдний мэдрэмжээ хуваалцахыг нь сонс. Тэдний мэдрэмжийг хүлээн зөвшөөрч, тайтгаруул.

Завсарлага ав

Санаа зовнисон, стресстэй үедээ нэг минутын тайвшруулах дасгал хийгээрэй.

Эхний алхам: Тайвшран суу
- Тухтай байрлалд суугаарай. Хөлөө жийн суугаад, гараа өвдөг дээрээ ав.
- Хэрэв танд таатай байвал нүдээ аньж болно

2 дахь алхам: Бодол, мэдрэмж, бие
- «Би яг одоо юу бодож байна?» гэж өөрөөсөө асуу.
- Бодлоо ажигла. Эерэг байна уу, сөрөг байна уу?
- Сэтгэл хөдлөлөө анзаар. Та жаргалтай байна уу, тайван бус байна уу?
- Биеийн байдлаа анзаар. Танд өвдөлт эсвэл чангарсан байдал мэдрэгдэж байгаа эсэхийг ажигла.

3 дахь алхам: Амьсгал дээрээ төвлөр.
- Амьсгал авч, гаргаж байгаагаа сонс
- Хэвлий дээрээ гараа тавьж, Амьсгалах бүрд төмбийж мөн буцаад хонхойж байгааг мэдэр.
- Өөртөө «Юу ч болж байсан, би зүгээр» гэж хэлээрэй.
- Тэгээд хэсэг зуур амьсгалаа сонсоорой.

4 дэх алхам: Буцаж ирэх
- Бие тань бүхэлдээ юу мэдэрч байгааг анхаар.
- Өрөөний дуу чимээг сонс

5 дахь алхам: Тунгаан бодох
- «Надад өөрчлөлт мэдрэгдэж байна уу?» гэж бод.
- Бэлэн болсон үедээ, нүдээ нээ.

Хүүхдүүд тань үймүүлж, буруу зүйл хийж байхад юуны түрүүнд түр завсарлага ав. Энэ нь таныг тайвшрахад хэрэгтэй. Гүнзгий амьсгаа авч, амьсгалтайгаа холбогдон мэдрэснээр өөрчлөлтийг мэдрэх болно. Мөн хүүхдүүдтэйгээ хамт түр завсарлага авч болно шүү дээ!

