



டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு

எனக்காக ஒரு தருணம் சுய-இரக்க பயிற்சி

பயிற்சி

நேரம்: 5 நிமிடங்கள்

ஆரம்பிப்பதற்கு முன்

- 1 இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், நன்றாக மூச்சை சில முறை இழுத்து விடுங்கள். விளைவுகளுக்காக ஒரு மன
- 2 அமைதியான சூழ்நிலையில் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

பயிற்சி

- 1 உங்கள் வாழ்க்கையில் கடினமான அல்லது உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். தயவுசெய்து மோசமான அல்லது அதிக சிரமம் இல்லாத சூழ்நிலையைத் தேர்வுசெய்க ஆனால் உங்களுக்கு சில அசௌகரியங்களை ஏற்படுத்திய ஒன்றாக இருக்கட்டும்.
- 2 இந்த சூழ்நிலையைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் போது, உங்கள் அனுபவத்தை உங்கள் உடலில் உணர முடிகிறதா?
- 3 இப்போது, நீங்களே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்: "இந்த தருணத்தில், என்னுடைய ஒரு பகுதி போராடுகிறது."
 - ▶ இது நினைவாற்றல்.
 - ▶ நீங்கள் சொல்லலாம்: "ஓ, இது மோசமாக இருக்கிறது" அல்லது "இது ஏமாற்றமளிக்கிறது" அல்லது "இது மன அழுத்தத்தைத் தருகிறது"
- 4 இப்போது நீங்களே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்: "இது போன்ற போராட்டம் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதிதான்"
 - ▶ இது மனிதர்கள் அனைவருக்கும் பொதுவானது. பெரும்பாலான மக்கள் இதே போன்று சிரமப்படுகிறார்கள்.
 - ▶ இதர சிறுவர்களும் இதே உணர்வைக் கொண்டுள்ளனர்" அல்லது "இது போன்று உணர்வு நான் மட்டுமல்ல" அல்லது "இது வளர்பருவத்தின் ஒரு பகுதிதான் மற்றும் இதர சிறுவர்களும் இதே போன்று சிரமப்படுகிறார்கள்" அல்லது "வளர்பருவத்தின் ஏதோ ஒரு சமயத்தில் எல்லோரும் இதே போன்று உணர்கிறார்கள்..."
- 5 இப்போது உங்களை நீங்களே ஆதரவாகத் தொடுங்கள் - உங்கள் ஒரு கையை உங்கள் மார்பின் மீது வைத்து அல்லது உங்களுக்கு வசதியான ஏதாவதொரு சைகை மூலம். உங்கள் கைகளின் வெம்மை உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவுவதை உணருங்கள்.
- 6 இப்போது உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்: "எனக்கு நானே அன்பாக இருப்பேனா?" வளர்பருவத்தில் நீங்கள் பல மாற்றங்களை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும் - உங்கள் மூளை மாறுகிறது, உங்கள் உடல் மாறுதலடைகிறது, நீங்கள் ஒரு புதிய பள்ளிக்குப் போகலாம் அல்லது கல்லூரியைப் பற்றி நினைக்கலாம், பல்வேறு அழுத்தங்கள் மற்றும் பல்வேறு மாற்றங்கள். எனவே உங்களுக்கு நீங்கள் அன்பாக இருங்கள்.
- 7 இன்னும் சற்று தனிப்பட்ட மொழியைப்பெற "எனக்கு இப்போது எதைக் கேட்க வேண்டும்"
- 8 என்று நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். சரியான வார்த்தைகளைப் பெறுவதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால், "இதே போன்ற பிரச்சனை உள்ள ஒரு நல்ல நண்பனுக்கு நான் என்ன ஆறுதல் வார்த்தைகள் சொல்வேன்?
 - ▶ எனக்குத் தேவையான பரிவுணர்வை எனக்கு நானே கொடுப்பேனாக.
 - ▶ நான் எப்படி இருக்கிறேனோ அப்படியே என்னை ஏற்றுக்கொள்வேனாக.
 - ▶ நான் எப்படி இருக்கிறேனோ அப்படியே என்னை ஏற்க கற்றுக்கொள்வேனாக.
 - ▶ என்னை நானே மன்னிப்பேனாக.
 - ▶ நான் வலுவூடன் இருப்பேனாக.
 - ▶ நான் பாதுகாப்பாக இருப்பேனாக.
 - ▶ நான் அமைதியாக இருப்பேனாக.
 - ▶ நான் அன்பிற்குத் தகுதியானவன் என்பதை அறிவேனாக.
- 9 "என்னை நான்" எனும் வார்த்தை நீங்களே உங்களிடம் அனுமதி கேட்பது போல் உங்களுக்கு வித்தியாசமாகப் பட்டால் நீங்கள் அந்த சொற்களை விட்டு விட்டு "நான் என்னை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன்" என்று சொல்லிப் பாருங்கள். அல்லது "வலுவானவன்" அல்லது "என்னை ஏற்றுக்கொள்" என்று சொல்லி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று கவனியுங்கள்.



EFLECTION

விளைவுகள்

- 1 நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதை கவனியுங்கள். இந்த வகையில் உங்களை நீங்களே ஆறுதல் படுத்திக்கொள்வதை எப்படி உணர்கிறீர்கள்? உங்களை நீங்களே மிகவும் அன்பாக நடத்திக்கொள்ளலாம் என்பதை அறிய எப்படி இருக்கிறது?
- 2 சுய-பரிவுணர்ச்சியின் மூன்று கூறுகளை பரிசீலனை செய்யுங்கள் - எது உங்களுக்கு மிகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும், அங்கீகாரம் அளிக்க முக்கியமானதாகவும் தோன்றியது மற்றும் எதை உங்களுடன் முன்னெடுத்துச் செல்லப் போகிறீர்கள்?
 - ▶ மனந்தெளி நிலை ("இது துன்பத்தின் தருணம்")
 - ▶ மனிதத்தன்மை ("நான் என் துன்பத்தில் தனியாக இல்லை")
 - ▶ சுய-அன்பு (அன்பான தொடுதல் அல்லது ஆறுதல் அளிக்கும் குரல்; "நான் என்னிடம் அன்பாக இருப்பேனாக".)

ஆதாரம் இங்கிருந்து பறெப்பட்டது: Greater Good Science Center @ UC Berkeley's GGIE website. Full Educator Lesson: <https://ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens/>

இதர பயிற்சிகள் <https://inspired.fb.com/teen-activities/support-yourself-first/>