

# నాకోసం ఒక్క క్షణం: టీనేజి పిల్లలకు స్వీయ-దయ విరామం



## పాఠం లక్ష్యం

బాధలో ఉన్న ముఖ్య స్నేహితు(తమకు తాము)ని చూసి విద్యార్థులు స్పందించే మార్గాలను మరియు బేధాలను పోల్చి చూస్తారు మరియు తాము ఎలా ఉండవచ్చో పరిశీలించి వారు కష్టపడుతున్నప్పుడు తమకు తాము ఏమి చెప్పుకుంటారో తెలుసుకుంటారు.



- ▶ ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు
  - ▶ స్వీయ దయ అంటే ఏమిటి?
  - ▶ నేను స్వీయ దయను ఎందుకు పాటించాలి?
- ▶ వయస్సు
  - ▶ 10-18 సంవత్సరాలు
- ▶ మెటీరియల్స్
  - ▶ సాధన చేయడానికి ప్రశాంతమైన ప్రదేశం



## సాధన ముందు ప్రతిబింబించాల్సినవి

- ▶ ఈ అభ్యాసాన్ని సాధన చేయడానికి మీరు ప్రస్తుతం ఎదుర్కొంటున్న వ్యక్తిగతమైన లేదా వృత్తిపరమైన సవాలు ఎంచుకుని కొంత సమయం ఈ పద్ధతిని మీ కోసం ప్రయత్నించండి. ఏదైనా తీవ్రమైంది కాకుండా తేలికైంది లేదా సాధారణమైన సవాలు ఎంచుకోండి. ఈ అభ్యాసం ఆయొక్క సవాలు గురించి గానీ లేదా మీపై మీకున్న అనుభూతిని మార్చిందా?
- ▶ మీ విద్యార్థుల జీవితాలకు స్వీయ-దయ ఎలా సంబంధితంగా ఉంటుందని మీరు అనుకుంటున్నారు (పాఠశాలలో మరియు పాఠశాల వెలుపల జీవితాలు? వారు అంగీకరిస్తారా?)
- ▶ ఈ సాధన మీ వెలుపలను వారిపై ఏ విధంగానైనా విశదీకరిస్తుందా? ఉదాహరణకు, మీ పట్ల మీరు దయచూపడం అనేది మీ మీద మీరు కఠినంగా ఉండటం కంటే మరింత ప్రేరేపించగలదని మీరు నమ్ముతారా, ఎలాగైతే విద్యార్థులు మరియు తల్లిదండ్రులు అలా ఉండరో?
- ▶ ఒకవేళ మీ నమ్మకాలు భిన్నంగా ఉంటే, మనకబారిన అడ్డాలనుండి ఏమీ చూడలేని ఈ తేడాలను గౌరవించడం సాధ్యమవుతుందా?



- ▶ ISTE  
DIGCITCOMMIT  
కాంపెటెన్సీ

**ఇంక్లూసివ్:** నేను బహుళ ధృక్కోణాలను వినడానికి మరియు గౌరవంగా గుర్తించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను మరియు నేను ఆన్‌లైన్‌లో ఇతరులతో గౌరవం మరియు సానుభూతితో నిమగ్నమవుతాను.



## సపోర్ట్ మెటీరియల్

ఈ రోజు విద్యార్థులు వెబ్సైన్ గురించి తీసుకున్న పాఠం పూర్తి చేయగల తల్లిదండ్రులు మరియు యువకుల కోసం వనరులను యాక్సెస్ చేయడానికి [facebook.com/fbgetdigital](https://facebook.com/fbgetdigital) ని సందర్శించండి

**మూలం:** గ్రేటర్ గుడ్ సహకారంతో ఈ పాఠం భాగస్వామ్యం చేయబడుతోంది యుసి బర్క్లీలోని సైన్స్ సెంటర్. అదనపు సమాచారం మరియు వనరుల కోసం, దయచేసి సందర్శించండి <https://ggie.berkeley.edu/>

## క్లౌస్ ఇంటరాక్షన్స్

- ▶ ఈ కార్యచరణను ప్రారంభించే ముందు, కొన్నిసార్లు గాఢంగా శ్వాసించండి.
- ▶ విద్యార్థులను పాల్గొనడానికి ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు వారికి గుర్తు చేయండి ఐతే పాల్గొనాలనిపించేనని నియమమేమీ లేదు. (వారు పాల్గొనకూడదని నిశ్చయించుకుంటే నిశ్శబ్దంగా కూర్చోడానికి వారికి స్వాగతం)

## మీ విద్యార్థులకు చెప్పండి

- ▶ మనలో ఉద్దేశపూర్వకంగా సవాలు చేసే పరిస్థితి గురించి ఆలోచించడం ద్వారా మనస్సులు మరియు శరీరాలలో కొంచెం టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడిని సృష్టిస్తాము తద్వారా మనం స్వీయ దయను ఎలా ఉపయోగించాలో నేర్చుకోవచ్చు.
- ▶ మీ విద్యార్థుల కోసం ఆడియో రికార్డింగ్ ను ప్లే చేయండి లేదా దిగువ ట్రాన్స్క్రిప్ట్ వారి సాధన కొనసాగించండి.
- ▶ మీ జీవితంలో కష్టమైన, ఒత్తిడిని కలిగించే పరిస్థితి గురించి ఆలోచించండి. దయచేసి మరి చెత్త విషయాలు లేదా మిమ్మల్ని అసౌకర్యానికి గురిచేసే మరి బాధాకరమైన పరిస్థితులను ఎంచుకోవద్దు
- ▶ మీరు ఈ పరిస్థితి గురించి ఆలోచించినప్పుడు, మీ శరీరంలో కలిగే అనుభవం, బహుశా అసౌకర్యం అంటే ఛాతీ బిగుతుగా అవ్వడం లేదా కడుపులో పట్టినట్లుగా మీరు అనుభూతి చెందుతారా?
- ▶ ఇప్పుడు, మీతో ఇలా చెప్పుకోండి: "ఈ క్షణంలో, నాలో కొంత భాగం బాధపడుతోంది."
- ▶ ఇది బుద్ధి.
- ▶ మీరు "అయ్యో, ఇది భయంకరంగా అనిపిస్తుంది" లేదా, "ఇది నన్ను పిండెస్తోంది" అని, లేకపోతే "ఇది ఒత్తిడి కలిగిస్తోందని" కూడా అనుకోవచ్చు
- ▶ ఇప్పుడు మీరు: "ఈ రకమైన పోరాటం జీవితంలో ఒక భాగం", అని చెప్పుకోండి
- ▶ ఇది మానవులందరికీ సాధారణమే. చాలా మంది ఇతరులు ఇదేవిధంగా బాధపడుతున్నారు.
- ▶ "ఇతర పిల్లలు కూడా ఇలాగే భావిస్తారు" లేదా "నేను ఒక్కడిని మాత్రమే ఈ అనుభూతికి గురవ్వలేదు" లేదా "టీనేజీలో ఉన్నప్పుడు ఇదొక భాగమే లేదా అనేకమంది పిల్లలు నాలానే బాధపడుతున్నారు, "లేదా" టీనేజ్ యువకులు ఏదో ఒక సమయంలో దీనిని అనుభూతి చెందుతారు...!
- ▶ ఇప్పుడు మీకు మీరు ఒక దయగల, ఓదార్పునిచ్చి మద్దతువహించే స్వర్గ అందించుకోండి బహుశా మీ హృదయంపై చేయి ఉంచడం లేదా మీకు సరైనదనిపించే ఏదో ఒక చిహ్నం. మీ చేతి వెచ్చదనం మీ శరీరంలోకి రావడాన్ని అనుభూతి చెందండి.
- ▶ ఇప్పుడు, మీతో ఇలా చెప్పుకుంటున్నారు: "నేను నా పట్ల దయగానే ఉన్నానా," ఎందుకంటే ఒక టీనేజర్ గా మీరెన్నో పరివర్తనలకు లోనవుతారు - మీ మెదళ్ళు మారుతున్నాయి, మీ శరీరాలు మారుతున్నాయి, మీరు కొత్త పాఠశాలలో ఉండవచ్చు లేదా కళాశాల గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు, అనేక ఒత్తిళ్లు మరియు మార్పులు. కాబట్టి మీతో మీరు సున్నితంగా మెలగండి.
- ▶ మరింత వ్యక్తిగత భాష కోసం, అడగండి: "ప్రస్తుతం నేను ఏమి వినవలసి ఉంది?" లేదా ఏ పదాలు చెప్పాలనే సమస్య మీకు ఉంటే, ఇలా మీరే ప్రశ్నించుకోండి: "ఈ విధంగా అనుభూతి చెందుతున్న ఒక మంచి స్నేహితునికి దీని ద్వారా నేను ఏమి చెప్పగలను? ఆ పదాలు నాకు నేను చెప్పుకోగలనా?"
- ▶ అవసరమైన దయను నాకు నేనుగా అందించుకోగలనా
- ▶ నన్ను నన్నుగా నేను అంగీకరించగలనా
- ▶ నన్ను నన్నుగా అంగీకరించడాన్ని నేను నేర్చుకోగలనా

- ▶ నన్ను నేను మన్నించుకోగలనా
- ▶ నేను బలంగా ఉండగలనా.
- ▶ నేను సురక్షితంగా ఉండగలనా.
- ▶ నేను ప్రశాంతంగా ఉండగలనా.
- ▶ నేను ప్రేమకు అర్హుడనని నాకు తెలుసా.

- ▶ మరియు "గలనా" అనేది మీకు వింతగా అనిపిస్తే లేదా మీరు అనుమతి అడుగుతున్నట్లు అనిపిస్తే, మీరు ఎప్పుడైనా దాన్ని వదిలివేసి ఇలా చెప్పుకోవచ్చు: "నేను ఎలా ఉన్నానో అలానే నన్ను అంగీకరించాలని కోరుకుంటున్నాను, "లేదా" బలంగా "లేదా" నన్నుగా అంగీకరించాలి".
- ▶ మీకు ఏమి అనిపిస్తుందో గమనించండి.

## మీ విద్యార్థులను అడగండి

కింది ప్రశ్నలలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విద్యార్థులను అడగండి:

- ▶ ఈ విధంగా మిమ్మల్ని మీరు ఓదార్పుకోవడం ఏమి అనిపిస్తుంది? మీరు బాధపడుతున్నప్పుడు గమనించడం ప్రారంభించగలరని మరియు మీకు మీరుగా మంచి వచనాలు చెప్పుకోవడం చేయగలరని అనుకోవడం ఎలా ఉంటుంది.
- ▶ మీరు మీ హృదయంపై చేయి వేసినప్పుడు ఏదైనా మారిందా?
- ▶ మీరు నిజానికి మిమ్మల్ని మరింత దయతో చూసుకోగలరు అని తెలుసుకోవడం అంటే ఏమిటి?
- ▶ ఇది మీకు ఉపయోగపడే పరిస్థితి గురించి మీరు ఆలోచించగలరా?
- ▶ స్వీయ- దయ యొక్క మూడు భాగాలను పరిగణించండి - ఇవి మీకు చాలా అర్థవంతమైనవి మరియు ముఖ్యంగా గుర్తించాల్సినవి, మరియు మీరు మీతో ఏమి ముందుకు తీసుకువెళ్తారు?
- ▶ మైండ్ఫుల్నెస్ ("ఇది బాధాతప్త క్షణం.")
- ▶ సాధారణ మానవతత్వం ("నా బాధలో నేను ఒంటరిని కాను.")
- ▶ స్వీయ-దయ (శారీరక స్పర్శ లేదా ఓదార్పు స్వరం: "నేను నా పట్ల దయ చూపగలనా.")

## అసైన్మెంట్

సాధన తర్వాత ప్రతిబింబం:

- ▶ ఈ అభ్యాసాన్ని నడిపించడంలో మీకు ఏమి పని చేసింది లేదా ఏమి పని చేయలేదు? ఈ సాధనలో విద్యార్థులు ఎలా స్పందించారు? మీరు తదుపరిసాధనలో ఏదైనా మార్చారా?
- ▶ విద్యార్థులు ఈ సాధనలో పాల్గొన్న తర్వాత జీవితంలో తప్పులు లేదా వైఫల్యం లేదా ఇతర సవాళ్ళకి భిన్నమైన వైఖరితో ఏమైనా స్పందిస్తున్నారా అని మీరు గమనించారా?
- ▶ విద్యార్థి మరియు కుటుంబ ఇన్సుల్ ఆధారంగా ప్రాక్టీస్ లో వివిధమైన సర్దుబాట్లు చేశారు? ఎలా జరిగింది?
- ▶ ఈ సాధన వారి జీవితాల్లో ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటుందో, సాయపడుతుందో లేదా ఉపయోగపడదో అని విద్యార్థులు చర్చించారా?

మూలం: మేకింగ్ ఫ్రెండ్స్ విత్ యువర్ సెల్ఫ్, కరెన్ బ్లూత్, పిహెచ్.డి.

[centerformsc.org/msc-teens-adults](http://centerformsc.org/msc-teens-adults)  
[karenbluth.com](http://karenbluth.com)

[ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens](http://ggie.berkeley.edu/practice/a-moment-for-me-a-self-compassion-break-for-teens)