

مکان آرام

کجا بیشترین احساس آرامش را دارید؟

به خاطر داشته باشید

- می‌توانید از مکان آرام خود برای احساس آرامش بیشتر در لحظات پر استرس استفاده کنید.
- برای واقعی‌تر جلوه دادن مکان آرام خود، جزئیات آن را با دقت بسط دهید.
- از تخیل خود استفاده کنید و در مکان آرام خود قدم بزنید - به تمام جزئیات توجه کنید.

تصور کنید که در آن‌جا هستید.

چه چیزی می‌بینید؟

چه چیزی می‌شنوید؟

آیا بویی، طعمی یا بافتی وجود دارد؟



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

با هم، می‌توانیم از سلامت روان
هر دانش‌آموز حمایت کنیم.
www.smho-smso.ca





انقباض و رهایی

دستان خود را تاجایی که می‌توانید برای چند ثانیه محکم مشت کنید، سپس دستان خود را رها کنید.

شانه‌های خود را به سمت گوش‌هایتان بالا بکشید و برای چند ثانیه نگه دارید، سپس شانه‌های خود را رها کنید.

پاشنه‌های خود را به زمین فشار دهید، انگشتان پا را جمع کنید و برای چند ثانیه نگه دارید، سپس پاهای خود را رها کنید.

عضلات شکم خود را تاجایی که می‌توانید منقبض کنید و برای چند ثانیه نگه دارید، سپس شکم خود را رها کنید.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

با هم، می‌توانیم از سلامت روان
هر دانش‌آموز حمایت کنیم.
www.smho-smso.ca



تنفس آرام

روی شکم خود تمرکز کنید، دست خود را روی آن بگذارید.

به خاطر داشته باشید

- این فعالیت می‌تواند قبل از امتحان یا هر موقعیت استرس‌زا مفید باشد.
- هرچه بیشتر تمرین کنید، این کار طبیعی‌تر به نظر می‌رسد!
- قبل از خواب زمان مناسبی برای تمرین است.

همان‌طور که از طریق بینی خود عمیقاً
نفس می‌کشید، این نفس را تا شکم خود
پایین بفرستید.

دم بگیرید... احساس کنید شکم شما
منبسط می‌شود و دست شما به بیرون
حرکت می‌کند.

بازدم بگیرید... احساس کنید شکم شما
منقبض می‌شود و دست شما به داخل
حرکت می‌کند.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

با هم، می‌توانیم از سلامت روان
هر دانش‌آموز حمایت کنیم.
www.smho-smso.ca



لحظه قدردانی

قدردانی باعث می‌شود در
زمان سختی‌های زندگی
صبورتر باشید.

به خاطر داشته باشید

- این روش عالی برای پایان دادن به روز است.
- سعی کنید این کار را به‌طور منظم تمرین کنید.
- برای چیزهای کوچک (گل‌ها، لبخندها، شکلات) و چیزهای بزرگ (دوستان، آب پاکیزه، موسیقی) سپاسگزار باشید.

به چیزی که بابت آن سپاسگزار هستید فکر کنید.

لحظه‌ای آن را در ذهن خود نگه دارید.

می‌توانید جزئیات لحظه قدردانی خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید یا با کسی به اشتراک بگذارید.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

با هم، می‌توانیم از سلامت روان
هر دانش‌آموز حمایت کنیم.
www.smho-smso.ca



فقط توجه کنید

به 5 چیزی که می‌توانید ببینید
توجه کنید.

به 4 چیزی که می‌توانید بشنوید
توجه کنید.

به 3 چیزی که می‌توانید
احساس/لمس کنید توجه کنید.

به 2 چیزی که می‌توانید بو کنید
توجه کنید.

به 1 چیزی که می‌توانید بچشید
توجه کنید.

به خاطر داشته باشید

- فقط توجه کنید، یک نمونه از تمرین تثبیت است.
- تثبیت، روشی برای تمرکز توجه شما بر احساساتی است که در این لحظه تجربه می‌کنید.
- تثبیت، تمرینی مناسب برای هر زمان است، اما به‌ویژه زمانی که احساسات یا افکارتان شما را تحت فشار قرار می‌دهند، مفید است.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

با هم، می‌توانیم از سلامت روان
هر دانش‌آموز حمایت کنیم.
www.smho-smso.ca





فقط گوش کنید

**با یک نفس عمیق شروع کنید. اگر راحت هستید،
چشمان خود را ببندید.**

گوش‌های خود را به صداهای دور از خود متمرکزتر کنید.

یک دقیقه گوش کنید. چه چیزی می‌شنوید؟

سپس بر صداهای نزدیک خود تمرکز کنید.

یک دقیقه گوش کنید. چه چیزی می‌شنوید؟

اکنون بر صداهای درون بدن خود تمرکز کنید.

یک دقیقه گوش کنید. چه چیزی می‌شنوید؟



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

با هم، می‌توانیم از سلامت روان
هر دانش‌آموز حمایت کنیم.
www.smho-smso.ca



رها کنید

به راحتی بنشینید و نفس عمیق بکشید.

به خاطر داشته باشید

- برای هر ناحیه، به ویژه جایی که بیشترین تنش را نگه می دارید، وقت بگذارید.
- می توانید این تکنیک را روی دستان خود امتحان کنید و با حرکت ماساژ، روی هر انگشت، شست و کف دست تمرکز کنید.

از انگشتان خود برای ماساژ آرام بالای سر خود استفاده کنید.

در حالی که در حال ماساژ هستید، انگشتان خود را به سمت پیشانی، ابروها، شقیقه ها، اطراف چشم ها، گونه ها و فک خود بیاورید. اگر در هر جایی تنشی را احساس کردید – آن را رها کنید.

در نهایت، هر یک از گوش های خود را ماساژ دهید و با کشیدن آرام لاله گوش های خود به پایان برسانید.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

با هم، می توانیم از سلامت روان
هر دانش آموز حمایت کنیم.
www.smho-smso.ca





تأییدات چهار انگشتی



چهار کلمه‌ای را انتخاب کنید
که به شما احساس آرامش و
اعتماد به نفس می‌دهند. ممکن
است یک جمله یا فقط چهار
کلمه باشد.

به خاطر داشته باشید

- هر چه بیشتر این را به خودتان
بگویید، بیشتر احساس خواهید کرد
که آن چه می‌گویید درست است.

مثال‌ها: «من امروز دوست داشته می‌شوم»
«من به خودم ایمان دارم»
«نفس بکش، گوش کن، لبخند بزن،
عشق بورز»
«من می‌توانم از پس این برآیم»

هر کلمه‌ای که انتخاب کرده‌اید با یک انگشت
دست شما مطابقت خواهد داشت.

همان‌طور که تأیید خود را در ذهن خود می‌گویید،
هر انگشت را با شست خود لمس کنید.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

با هم، می‌توانیم از سلامت روان
هر دانش‌آموز حمایت کنیم.
www.smho-smso.ca

