

அமைதியான இடம்

நீங்கள் எங்கே
மிகவும் அமைதியாக
இருப்பதாக
உணர்கிறீர்கள்?

நீங்கள் அங்கே இருக்கிறீர்கள்
என்று கற்பனை செய்து
கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு என்ன
தெரிகின்றது?

உங்களுக்கு என்ன கேட்கிறது?

ஏதேனும் வாசனைகள்,
சுவைகள் அல்லது
அமைப்புகள் உள்ளனவா?

நினைவில்
வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்

- மன அழுத்தம் நிறைந்த தருணங்களில் அதிக அமைதியை உணர உங்கள் அமைதியான இடத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.
- உங்கள் அமைதியான இடத்தை மிகவும் யதார்த்தமானதாக உணர அதன் விவரங்களை உருவாக்குவதில் நேரத்தை செலவிடுங்கள்.
- உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் அமைதியான இடத்தைச் சுற்றி நடக்கவும் - ஒவ்வொரு விவரத்தையும் கவனிக்கவும்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்
ஆதரவு அளிக்க முடியும்.
www.smho-smso.ca





இறுக்கி தளர்த்துதல்

உங்கள் கை முஷ்டிகளை மடக்கி
உங்களால் முடிந்த அளவில் சில
விநாடிகள் இறுக்குங்கள், பின்னர்
உங்கள் கைகளைத் தளர்த்தவும்.

உங்கள் தோள்களை உங்கள் காதுகள் வரை தள்ளி
சில விநாடிகள் வைத்திருங்கள், பின்னர் உங்கள்
தோள்களை தளர்த்துங்கள்.

உங்கள் குதிகால்களை தரையில் வைத்து,
உங்கள் கால்விரல்களை மடக்கி, சில விநாடிகள்
வைத்திருங்கள், பின்னர் உங்கள் கால்களை
தளர்த்தவும்.

உங்கள் வயிற்று தசைகளை உங்களால் முடிந்தவரை
சில விநாடிகள் இறுக்கமாக வைத்திருங்கள், பின்னர்
உங்கள் வயிற்றை தளர்த்தவும்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்
ஆதரவு அளிக்க முடியும்.
www.smho-smso.ca



அமைதியான சுவாசம்

உங்கள் அடிவயிற்றில்
கவனம் செலுத்துங்கள்,
உங்கள் கையை அங்கே
வைத்துக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் மூக்கு வழியாக ஆழமாக
சுவாசித்து, இந்த சுவாசத்தை
உங்கள் வயிற்றுக்கு அனுப்புங்கள்.

மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்... உங்கள்
வயிறு விரிவடைவதையும்,
உங்கள் கை வெளியே
செல்வதையும் உணருங்கள்.

மூச்சை வெளியே விடுங்கள்...
உங்கள் வயிறு சுருங்குவதையும்,
உங்கள் கை உள்ளே செல்வதையும்
உணருங்கள்.

நினைவில்
வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்

- ஒரு தேர்வு அல்லது
எந்தவொரு மன அழுத்தம்
கொண்ட சூழ்நிலைக்கும்
முன் இந்தச் செயல்பாடு
உதவியாக இருக்கும்.
- நீங்கள் எவ்வளவு
அதிகமாக பயிற்சி
செய்கிறீர்களோ, அந்த
அளவுக்கு இயற்கையாக
இதை உணரலாம்!
- பயிற்சி செய்ய ஒரு
சிறந்த நேரம் நித்திரைக்கு
முன்னராகும்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்
ஆதரவு அளிக்க முடியும்.
www.smho-smso.ca



நன்றியுணர்வு தருணம்

வாழ்க்கை கடினமாக இருக்கும்போது
நன்றியுணர்வுடன் இருப்பது உங்களை
மேலும் பொறுமையாளராக்குகிறது.

நீங்கள் நன்றியுள்ளவராக
இருக்கும் ஒன்றை
நினைத்துப் பாருங்கள்.

இதை ஒரு கணம்
உங்கள் மனதில்
வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நன்றியுணர்வு
தருணத்தின் விவரங்களை
ஒரு ஜேர்னலில் எழுதலாம்
அல்லது ஒருவருடன்
பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

- இது நாளை நிறைவுசெய்ய ஒரு சிறந்த வழியாகும்.
- இதை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.
- சிறிய விஷயங்களுக்கு (பூக்கள், புன்னகைகள், சாக்லேட்) மற்றும் பெரிய விஷயங்களுக்கும் (நண்பர்கள், சுத்தமான நீர், இசை) நன்றியுடன் இருங்கள்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்
ஆதரவு அளிக்க முடியும்.
www.smho-smso.ca



சற்று கவனியுங்கள்

நீங்கள் காணக்கூடிய 5
விஷயங்களைக்
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் கேட்கக்கூடிய 4
விஷயங்களைக்
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் உணரக்கூடிய/
தொடக்கூடிய 3
விஷயங்களைக்
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் நுகரக்கூடிய 2
விஷயங்களைக்
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் சுவைக்கக்கூடிய 1
விஷயத்தைக் கவனியுங்கள்.

நினைவில்
வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்

- சற்று கவனியுங்கள் என்பது நிகழ்காலத்திற்கு வருவதற்கான பயிற்சிக்கான ஒரு எடுத்துக்காட்டு ஆகும்.
- நிகழ்காலத்திற்கு வருதல் என்பது இந்தத் தருணத்தில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துவதற்கான ஒரு வழிமுறையாகும்.
- நிகழ்காலத்திற்கு வருதல் பயிற்சியை எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம், குறிப்பாக உங்கள் உணர்ச்சிகள் அல்லது சிந்தனைகள் உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் போது உதவியாக அமையும்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்
ஆதரவு அளிக்க முடியும்.
www.smho-smso.ca



சற்று செவிமடுங்கள்

ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சுடன் தொடங்கவும்.
நீங்கள் வசதியாக உணர்ந்தால்,
கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களிடமிருந்து வெகு தொலைவிலிருந்து வரும்
ஒலிகளைக் கேட்கவும்.

ஒரு நிமிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கு என்ன கேட்கிறது?

அடுத்து உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒலிகளில் கவனம்
செலுத்துங்கள்.

ஒரு நிமிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கு என்ன கேட்கிறது?

இப்போது உங்கள் உடலுக்குள் உள்ள ஒலிகளில் கவனம்
செலுத்துங்கள்.

ஒரு நிமிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கு என்ன கேட்கிறது?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்
ஆதரவு அளிக்க முடியும்.
www.smho-smso.ca



போக விடுங்கள்

சௌகரியமாக உட்கார்ந்து ஆழமாக மூச்சு எடுங்கள்.

உங்கள் தலையின் மேற்பகுதியை
மெதுவாக மசாஜ் செய்ய உங்கள்
விரல்களைப் பயன்படுத்தவும்.

மசாஜ் செய்தவாறு உங்கள் விரல்களை
உங்கள் நெற்றியை, புருவங்களை,
கன்னம் மற்றும் நெற்றிக்கு இடையில்,
உங்கள் கண்களை, கன்னங்களை
மற்றும் தாடையைச் சுற்றி கொண்டு
வாருங்கள். எங்காவது இறுக்கத்தை
அவதானித்தால் - அதைப் போக
விடுங்கள்.

இறுதியாக உங்கள் காதுகள்
ஒவ்வொன்றையும் மசாஜ் செய்து,
உங்கள் காது மடல்களை மெதுவாக
இழுத்து முடிக்கவும்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

- ஒவ்வொரு பகுதிக்கும்
குறிப்பாக இறுக்கம்
அதிகமாக உள்ள
இடங்களுக்குப்
போதுமான அளவு
நேரத்தை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு விரல்,
கட்டைவிரல் மற்றும்
உள்ளங்கையில்
கவனம் செலுத்த
மசாஜ் இயக்கத்தைப்
பயன்படுத்தி
இந்த நுட்பத்தை
உங்கள் கைகளில்
முயற்சிக்கலாம்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்
ஆதரவு அளிக்க முடியும்.
www.smho-smsso.ca



நான்கு விரல் உறுதிமொழிகள்

உங்களை அமைதியாகவும் நம்பிக்கையுடனும்
உணர்வைக்கும் நான்கு வார்த்தைகளைத்
தேர்ந்தெடுக்கவும். இது ஒரு வாக்கியமாகவோ
அல்லது நான்கு வார்த்தைகளாகவோ இருக்கலாம்.

உதாரணமாக:

“நான் இன்று விரும்பப்படுகிறேன்”
“நான் என்னை நம்புகிறேன்”
“சுவாசியங்கள், கேளுங்கள்,
புன்னகையுங்கள், அன்பு காட்டுங்கள்”
“என்னால் இதை கையாள முடியும்”

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த ஒவ்வொரு
வார்த்தையும் உங்கள் கையில் ஒரு
விரலுக்குப் பொருந்தும்.

உங்கள் மனதில் உங்கள்
உறுதிமொழியைச் சொல்லும்போது,
ஒவ்வொரு விரலையும் உங்கள்
கட்டைவிரலுடன் இணைக்கவும்.

**நினைவில்
வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்**

- இதை நீங்களே
எவ்வளவு அதிகமாகச்
சொல்கிறீர்களோ,
அவ்வளவு அதிகமாக
நீங்கள் சொல்வது
உண்மை என்று
உணர்வீர்கள்.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஒவ்வொரு
மாணவரின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்
ஆதரவு அளிக்க முடியும்.
www.smho-smsso.ca

