



ಇದು ನನ್ನ ಸಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆ: ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಳಕೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ
ಸಮಯ: 5 ನಿಮಿಷ
ಪ್ರಾರಂಭ

- 1 ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- 2 ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ

- 1 ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ತಂದಿರುವ ಅಥವಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ತೀರಾ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- 2 ಈ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ?
- 3 ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: "ಈ ಕ್ಷಣ ನನ್ನ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದೆ"
 - ▶ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.
 - ▶ ನೀವು ಹೀಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: "ಹೋ, ಇದು ಭಯಂಕರ" ಅಥವಾ "ಇದು ಪ್ರಾಣ ಹಿಂಡುತ್ತಿದೆ" ಅಥವಾ "ಇದು ಒತ್ತಡ".
- 4 ಈಗ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: "ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗ"
 - ▶ ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಸಹಜ ಅನುಭವ. ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಜನರು ಇದೇ ರೀತಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.
 - ▶ ನೀವು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: "ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ" ಅಥವಾ "ಈ ರೀತಿ ಅನಿಸುವುದು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ" ಅಥವಾ "ಇದು ಹದಿಹರೆಯದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಹಾಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನಂತೆಯೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ" ಅಥವಾ "ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ..."
- 5 ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ಅಥವಾ ಹಿತವಾದ ಭಾವನೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೀಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
- 6 ಹದಿಹರೆಯದವರಾದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ- ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೊಸ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡಗಳು ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಬೇಕು.
- 7 ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: "ಈ ಕ್ಷಣ ನಾನು ಏನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ?"
- 8 ಅಥವಾ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ: "ನನ್ನ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತೆ/ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನು ಅವಳಿಗೆ/ಅವನಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ?"
 - ▶ ನನಗೆ ಬೇಕಿರುವ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನಾನೇ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
 - ▶ ನಾನಿರುವಂತೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
 - ▶ ನಾನಿರುವಂತೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಬಹುದೇ?
 - ▶ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
 - ▶ ನಾನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದೇ?
 - ▶ ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬಹುದೇ?
 - ▶ ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದೇ?
 - ▶ ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದೇ?
- 9 ಈ ರೀತಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅನುಮತಿ ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆನಿಸಿದರೆ ಹೀಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: "ನಾನಿರುವಂತೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ" ಅಥವಾ "ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ"



ಅರಿವಿನ ಸಮಯ

- 1 ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ.? ಈ ರೀತಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗನಿಸುತ್ತದೆ?
- 2 ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಎನಿಸಿದ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
 - ▶ ಗಮನವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ("ಇದು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯ.")
 - ▶ ಸಹಜ ಅನುಭವ ("ಹೀಗೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವುದು ನಾನು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ.")
 - ▶ ಸ್ವಯಂ ಕರುಣೆ (ಹಿತವಾದ ಸ್ವರ್ಶದೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನದ ದನಿಯಲ್ಲಿ: "ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು")

SOURCE Derived from 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/>

OTHER ACTIVITIES <https://inspired.fb.com/teen-activities/support-yourself-first/>