



เทคนิคการทำสมาธิง่ายๆ สำหรับเด็ก ทุกช่วงวัย

เทคนิค การทำสมาธิง่ายๆ สำหรับเด็ก ทุกช่วงวัย



เด็ก ๆ อาจดูเหมือนไม่มีปัญหาและมีความสุข แต่ความจริงก็คือ พวกเขาสามารถรู้สึกถึงเครียดได้ มากเท่ากับผู้ใหญ่อย่างเรา จากการศึกษพบว่าเด็ก ๆ นี้มีความเครียดมากกว่าที่เคย

ด้วยความกดดันในพื้นที่โรงเรียนที่เพิ่มสูงขึ้น

การเข้า Zoom (เรียนออนไลน์)

โซเชียลมีเดีย

ตารางส่งการบ้าน กิจกรรมที่แน่นเกินไป

นี่เองคือสาเหตุ ว่าทำไมเด็กควรต้องเรียนรู้วิธีการทำสมาธิ เพื่อการตั้งสติ รับมือให้ผ่าน ปัญหาต่างๆ ไปได้ สิ่งนี้ช่วยให้เด็กรับรู้จิตใจถึงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกทางร่างกาย

เทคนิคง่ายๆ ที่สนุกและง่ายในการเริ่มฝึก สมาธิ ให้ลูกๆ ของคุณ

การหายใจ

การหายใจเป็นวิธีพื้นฐานที่สุดในการปลดปล่อยความเครียด การหายใจอย่างมีสติและการทำสมาธิ ทำให้มีความชัดเจนทางจิตใจและช่วยให้ลูกอยู่กับสิ่งรอบตัวมากขึ้น

1. ให้พวกเขาหลับตาและจินตนาการถึงบอลลูกบอล หายใจทางจมูกห้าครั้ง หมุนแขนเป็นวงกลม
2. หายใจเข้าลึกๆ ให้กลิ่นหายใจสามครั้งแล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจทางจมูก

ทำสมาธิก่อนนอน

เป็นหนึ่งในเทคนิคที่ง่ายที่สุด ที่พ่อแม่สามารถสอนลูกๆ ของเราได้ ในการเริ่มต้นให้ลูกฝึกสมาธิที่สงบ เปิดเพลงไว้อ่อนๆ และเช็ดดูให้แน่ใจว่า ลูกๆ ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป ถ้าเป็นไปได้ ให้เปิดเพลงประกอบที่นุ่มนวลและสงบเงียบ และกระจายกลิ่นหอมที่เหมาะสมกับวัย กระตุ้นให้เด็ก ๆ หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ กัน สามครั้งโดยหลับตา ผ่อนคลายและปล่อยให้พวกเขาหลับไปอย่างสงบ เทคนิคนี้ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

เข้าคลาสเรียนโยคะ

โยคะเป็นการออกกำลังกายที่ดีสำหรับทั้งร่างกายและจิตใจ

- ทางกายภาพ ช่วยให้คุณยืดและจ่อได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณเสริมความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
- ด้านจิตใจ มันช่วยปรับปรุงการโฟกัส ความรู้ในการประสานงาน และแม้กระทั่งควบคุมภาวะซึมเศร้า เนื่องจากองค์ประกอบหนึ่งของโยคะกำลังมุ่งเน้นไปที่ปัจจุบัน

โยคะสำหรับเด็ก มีประโยชน์อย่างมหาศาล! เพราะช่วยเพิ่มการรับรู้ของร่างกายและการเชื่อมโยงกับตัวตนภายใน นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กๆ พัฒนาความรับผิดชอบที่ใกล้ชิดกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ทำให้เด็กรู้สึกถูกกดดัน แต่กลับทำให้จิตใจของพวกเขาได้ถูกปลดปล่อยจากความเครียด

มองขึ้นไปบนท้องฟ้า

กิจกรรมนี้ ง่ายมากสำหรับเด็กเล็ก แต่...เด็กอาจจะไม่ชอบอยู่กับที่สักเท่าไร หากลองสังเกตดูว่า เพียงแค่เรามองขึ้นไปบนท้องฟ้า มองเนยที่ลอยผ่านในรูปทรงต่างๆ เหมือนกับว่ากำลังปล่อยให้ความคิดส่งลอยออกไป คุณอาจจะถามเด็กว่า วาดตอนนี้รู้สึกอย่างไร? มีความสุขหรือยังเครียดอยู่? เมื่อลูกตอบ นั่นคือ สิ่งที่ทำให้ลูกได้รู้และเข้าใจอารมณ์ ณ ขณะนั้นของตัวเองยิ่งขึ้น

อ้างอิงจาก : moms.com

📖 📄 เรียนรู้ตัวอย่างฉลาด เก่งวิทยาศาสตร์ที่ "ชายเอเนกัย"

ค้นหา

Type and hit enter ... 🔍

ค้นหา

การทดลองวิทย์
ข่าวสารและกิจกรรม
คลังความรู้วิทยาศาสตร์

Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Success Story

📺 เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ จะจดจำได้อย่างยาวนาน
 📌 การ์ตูนดี ผลงาน ด้วยการสร้างรางวัล สสวท. และ ระดับนานาชาติ ให้กับเด็ก มาอย่างยาวนานกว่า 13 ปี
 สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง :
 โทร 085-800-4848
 Line : @scientia
 คลิปเลข: <https://bit.ly/2whelYU>

คอร์สเรียนออนไลน์ เรียนรู้ได้แม้อยู่ที่บ้าน จากชายเอนเทีย



ชุดสื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์



บทความที่เกี่ยวข้อง

- ความลับของเสื้อกาวน์
October 14, 2023
- ระบบนิเวศคืออะไร??
October 12, 2023
- ขมิ้นของพ่อ HOW TO แยกชนิดของผล
October 12, 2023

Name*

Email*

Website

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Post comment

Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

Information

ข่าวสารและกิจกรรม

คลังความรู้วิทยาศาสตร์

ติดต่อเรา

โทร.
02-689-2113 , 085-800-4848

Line ID:



คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Videos ที่รู้

ติดต่อเรา

@scientia



Success Story

ติดต่อเราที่ด้านล่าง

