



Mindfulness is a practice where you use the **five senses** to engage physically and non-judgmentally with the world around you.

اليقظة هي ممارسة تستخدم فيها الحواس الخمسة للتفاعل مع العالم من حولك.

သတိသည်အာရုံငါးပါးကိုသင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလောကနှင့်ထိတွေ့ရန်အသုံးပြုသောအ
လေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။

माइंडफुलनेस एक अभ्यास हो जहाँ तपाईं वरपरको विश्वसँग संलग्न हुनको
लागि पाँच इन्द्रियहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ।

ذهن آگاهی عملی است که در آن از پنج حواس استفاده می کنید تا با دنیای اطراف خود درگیر شوید.

Aql-idrok - bu sizning atrofingizdagi dunyo bilan aloqada bo'lish uchun
beshta hisni ishlatadigan amaliyotdir.

Practicing mindfulness is incredibly **empowering** for children and adults. It can help us better manage stress and anxiety. It helps with self-regulation, promotes positive emotions and self-compassion. Try these activities with your children.

ممارسة اليقظة الذهنية هي تمكين لا يصدق للأطفال والكبار. يمكن أن يساعدنا على إدارة التوتر والقلق بشكل أفضل. يساعد في التنظيم الذاتي ، ويعزز العواطف الإيجابية والتعاطف مع الذات. جرب هذه الأنشطة مع أطفالك.

သတိရှိခြင်းသည်ကလေးများနှင့်လူကြီးများအတွက်မယုံနိုင်လောက်အောင်စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

၎င်းသည်စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာစီမံနိုင်အောင်ကျွန်ုပ်တို့အားကူညီနိုင်သည်။ ၎င်းသည်မိမိကိုယ်ကိုထိန်းညှိခြင်းဖြင့်ကူညီသည်။

အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ခံစားမှုများနှင့်မိမိကိုယ်ကိုသနားခြင်းကူပေးသည်။

ဤလုပ်ဆောင်မှုများကိုသင်၏ကလေးများနှင့်စမ်းကြည့်ပါ။

मानसिकता अभ्यासको अभ्यास बच्चाहरू र वयस्कहरूको लागि अविश्वसनीय रूपमा सशक्त हुन्छ। यसले हामीलाई तनाव र चिन्तालाई व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्दछ। यो आत्म-नियमनको साथ मद्दत गर्दछ, सकारात्मक भावनाहरू र आत्म-अनुकम्पालाई बढावा दिन्छ। यी गतिविधिहरू आफ्ना बच्चाहरूको साथ प्रयास गर्नुहोस्।

تمرین ذهن آگاهی برای کودکان و بزرگسالان بسیار قدرتمند است. این می تواند به ما در مدیریت بهتر استرس و اضطراب کمک کند. این با تنظیم خود به خود کمک می کند ، باعث ایجاد احساسات مثبت و دلسوزی می شود. این فعالیت ها را با فرزندان خود امتحان کنید.

Aql-idrok bilan mashq qilish bolalar va kattalar uchun nihoyatda kuch bag'ishlaydi. Bu bizga stress va xavotirni engishga yordam beradi. Bu o'z-o'zini tartibga solishga yordam beradi, ijobiy his-tuyg'ularni va o'z-o'zini rahm-shafqatni rivojlantiradi. Ushbu tadbirlarni farzandlaringiz bilan sinab ko'ring.

Just One Breath

BREATHING ACTIVITY



Find a relaxing place, sit comfortably, and set a timer for one minute.

Breathe deeply in and out while paying attention to any sensations you notice or sounds you hear.



Take another slow deep breath, imagine the air moving down into the lungs and back up.

Take one more deep breath and hold for a moment, then release it.



Create a GLITTER JAR

- ★ Finding a jar or plastic bottle and allow your child to decorate it however they like.
- ★ Fill the bottle up 3/4 of the way with water. Next, add clear glue, food coloring, and glitter then shake.
- ★ Seal the lid and you are ready to go.



Heartbeat Exercise



Ask your child to stand up and either jump up and down or do jumping jacks for one minute.

At the end of that minute, have them place their hand on their heart and pay attention to how their heartbeat and their breathing feels.



Go on a SAFARI

Go outside on an exciting adventure, try picking up a small rock or touching a plant or flower.



Notice the bugs or the birds. Take a moment to kneel down and touch the earth.

Walk mindfully paying close attention to everything. Make sure you walk in silence because you want to notice all those little details.



TENSE AND RELEASE

MUSCLE RELAXATION

1. Starting at the feet, gently squeeze the muscles in the feet by tightening them, then slowly releasing.
2. Next, squeeze the large muscles in the calves for 5 seconds, then gently release. Working your way up the body, squeeze the thigh muscles for 5 seconds then gently release.
3. Continue moving up the body for more relaxation.

