Kết nối thực tại

Đây là một loạt những đoạn hoạt hình ngắn được sản xuất bởi Kazzum Arts để trợ giúp cho sức khỏe tâm thần và an sinh của trẻ em và thanh niên.

KAZZUM ARTS

Sản xuất bởi Kazzum Arts • Hoạt họa bởi Robin Lane-Roberts • Giọng đọc bởi Xuân Anh

Kết nối thực tại

Quét cơ thể 1

Kỹ thuật kết nối thực tại 4

Xoè bàn tay hít thở 7

Ở trong nước 9

Đồ vật làm xoa dịu 11

Hình dung “nơi hạnh phúc” 13

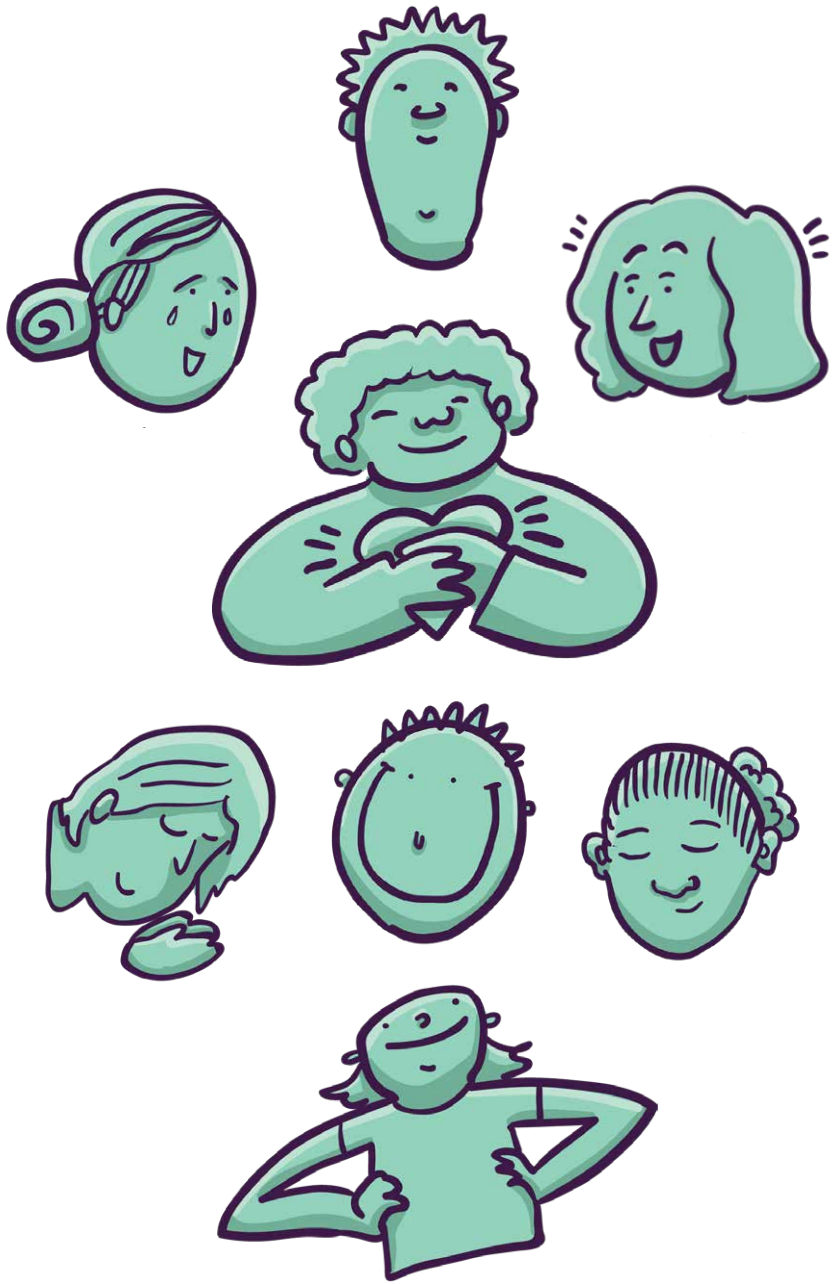
Hành động thể hiện lòng tốt 15

Ôm ấp 16

Cười ra tiếng 18

Hoạt động ngoài trời 20

Nhảy nhót 22



Quét cơ thể

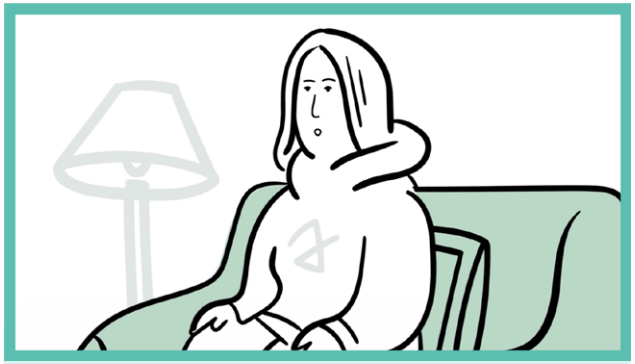
BODY SCAN

Quét cơ thể

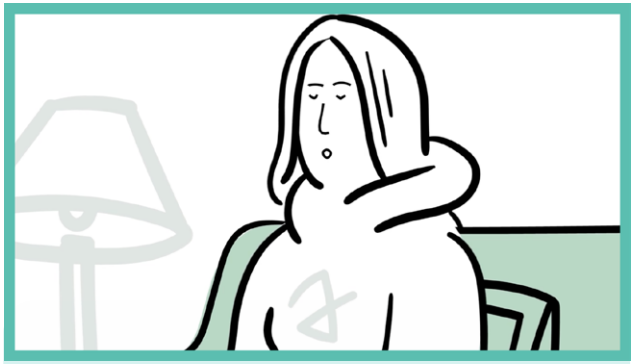
PREPARE

Chuẩn bị.

Khi bạn ngồi được thoải mái, bắt đầu với mắt mở và hít thở sâu hai hoặc ba cái,



hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.

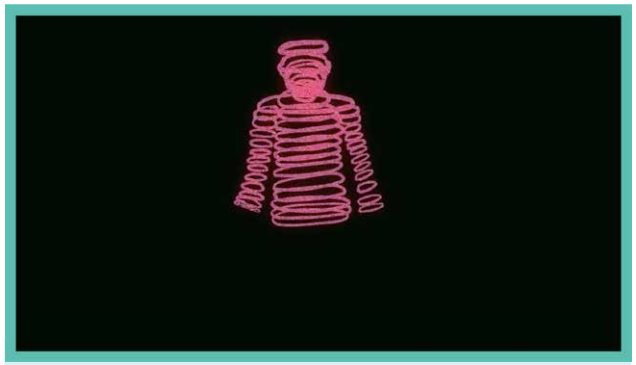


Với hơi thở ra tiếp theo bạn nhắm mắt lại và cho phép hơi thở của mình trở lại nhịp thở tự nhiên.

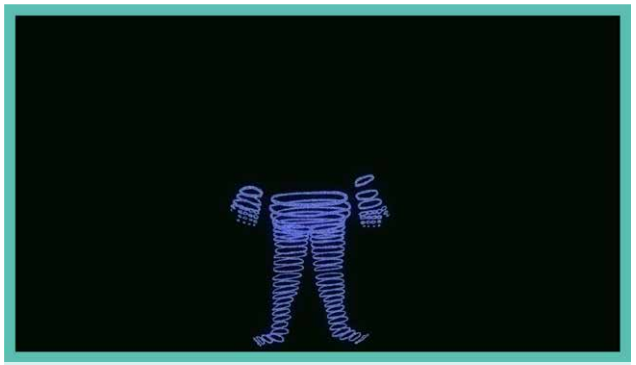
Cảm nhận trọng lượng của cơ thể bạn trên chiếc ghế hoặc trên sàn nhà.

SCAN

Quét.

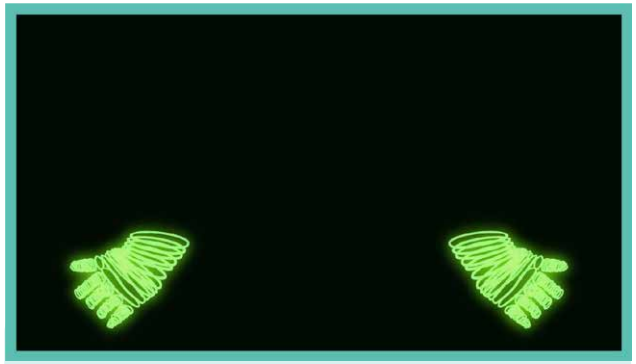


Chúng ta sẽ nhẹ nhàng quét
xuống, từ đầu xuống chân,

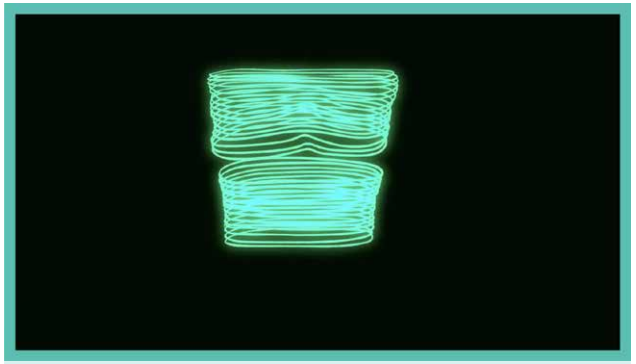


để ý các giác quan khác
nhau trên cơ thể bạn.

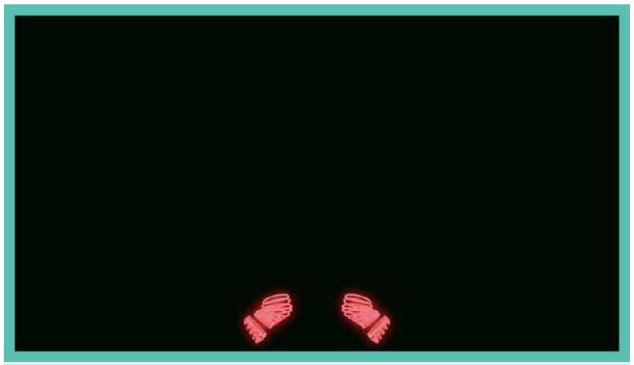
Bắt đầu bằng để ý gương mặt
của bạn cảm thấy như thế nào,
hàm và cổ của bạn.



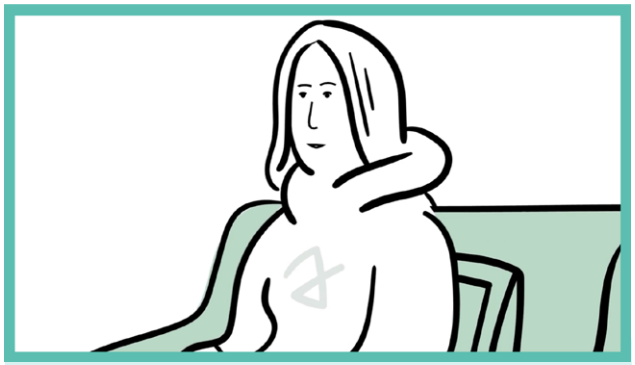
Cảm nhận vai và cánh tay của bạn.
Chú ý đến bàn tay và những ngón tay.



Cảm nhận lồng ngực, lưng,
bụng và hông của bạn



Cảm nhận phía trên cẳng chân của bạn, xuống đến đầu gối xuống đến bắp chân, chạm đến mắt cá chân, bàn chân và những ngón chân.

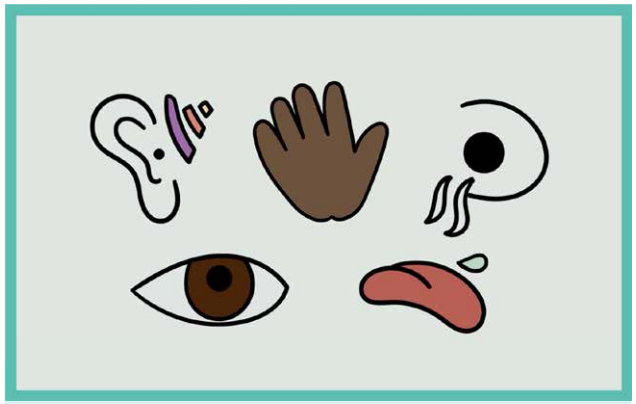


Để ý xem chân bạn đang đặt ở đâu, và khi đã sẵn sàng, bạn nhẹ nhàng mở mắt lại.

Kỹ thuật kết nối thực tại

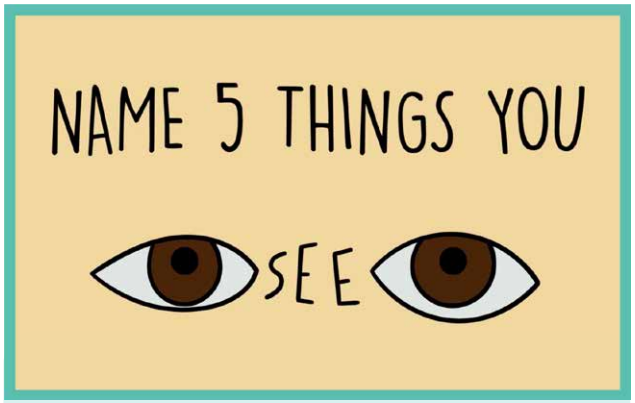
GROUNDING TECHNIQUE

5, 4, 3, 2, 1 Kỹ thuật kết nối thực tại

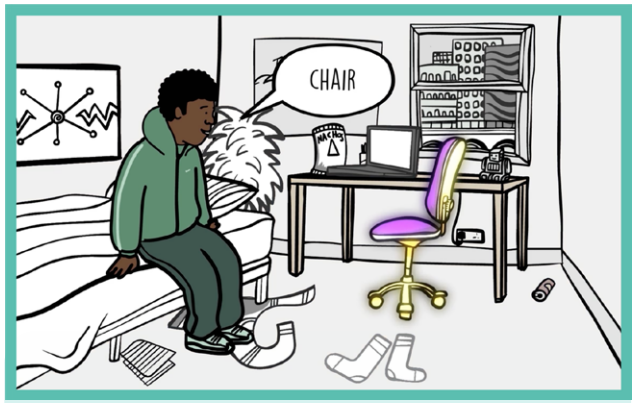


Kỹ thuật này sẽ sử dụng đến năm giác quan của bạn. Nó có thể giúp bạn trấn tĩnh trong những tình huống khó khăn và căng thẳng và nhắc nhở về sự hiện hữu của bạn.

Bắt đầu bằng hít thở sâu bằng bụng.



Nhìn xung quanh để tìm 5 thứ bạn nhìn thấy,



và nói ra những thứ đó thành tiếng.

Chú ý đến cơ thể của bạn và nghĩ ra 4 thứ bạn có thể sờ,

và nói ra những thứ đó thành tiếng.

NAME 3 THINGS YOU

HEAR

Lắng nghe 3 tiếng động nào đó.

Nói ra ba tiếng động đó thành tiếng.

NAME 2 THINGS YOU

SMELL

Nói ra hai thứ bạn có thể ngửi thấy. Bạn có thể phải di chuyển tới vị trí khác để ngửi được.

Nếu như bạn không ngửi được gì thì bạn có thể kể tên 2 mùi hương mà bạn yêu thích.

NAME 1 THING YOU

TASTE

Nói ra một thứ bạn có thể nếm được.

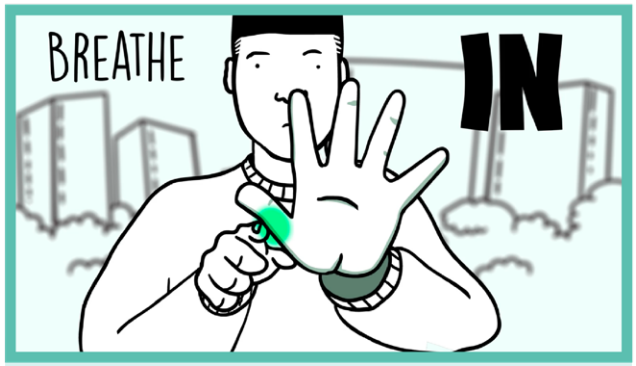
Nếu bạn không nếm được gì, thì bạn có thể nói ra thứ bạn thích nếm nhất.

Kết thúc bằng hít thở sâu bằng bụng.

Xoè bàn tay hít thở

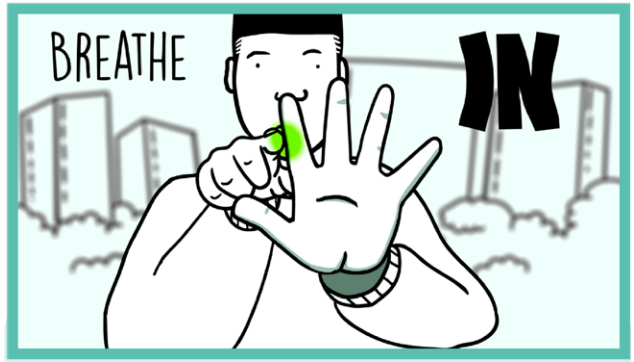
Xoè bàn tay hít thở

Xoè bàn tay ra trước mặt bạn.

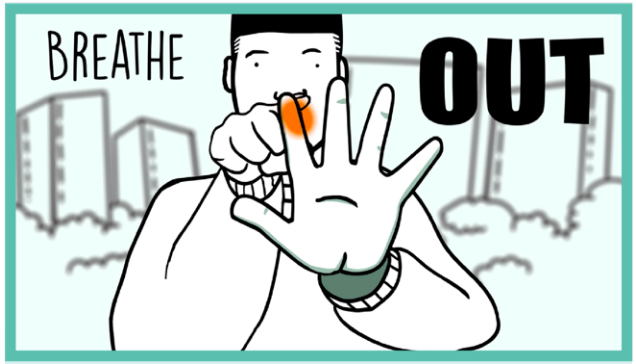


Lấy ngón trỏ của tay kia và hít vào bằng mũi. Bắt đầu vẽ theo đường viền ngoài ngón cái của bạn.

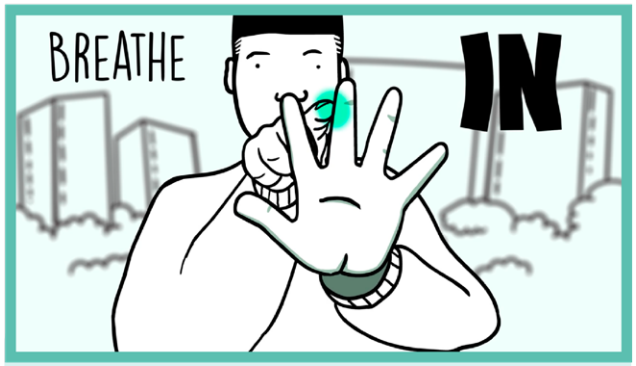
Sau đó thở ra bằng miệng đồng thời vẽ theo đường viền bên trong ngón cái của bạn.



Hít vào cùng lúc bạn vẽ theo đường viền ngoài của ngón trỏ của bạn.



Thở ra cùng lúc bạn vẽ theo đường viền bên trong của ngón trỏ của bạn.



Tiếp túc như vậy cho đến khi bạn vẽ theo đường viền của tất cả các ngón tay.

Sau khi kết thúc, bạn cảm thấy ra sao?

Có điều gì khác biệt bạn cảm nhận được lúc trước và lúc sau? Thử lại lần nữa.

Ở trong nước

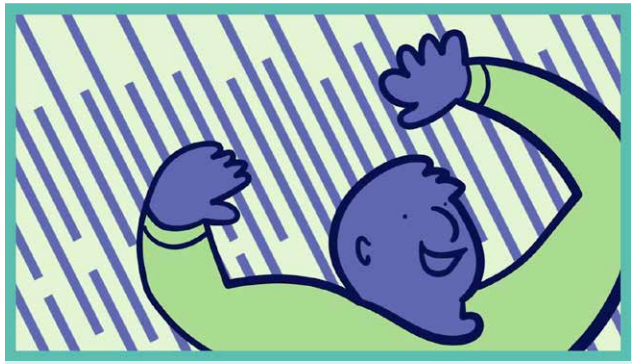
Ở trong nước

Nước cho chúng ta rất nhiều lợi ích về mặt sức khoẻ thể chất cũng như sức khoẻ tâm thần. Chỉ cần nhìn và chạm vào nước cũng có thể cải thiện tâm trạng của bạn và giúp bạn thư giãn.

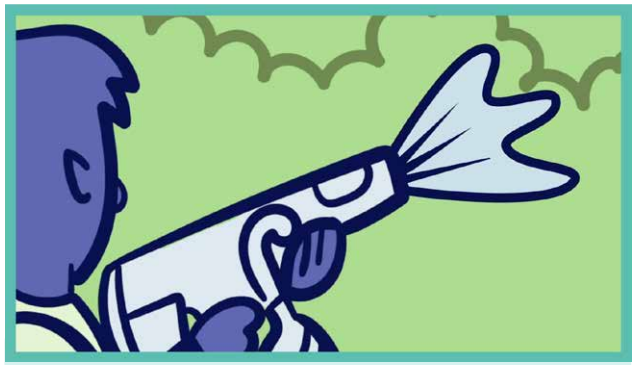
Hãy thử táp nước vào mặt,

tắm dưới vòi nước hay ngâm mình trong bồn tắm lâu.

Bạn có thể dành thời gian gần hồ nước hoặc con kênh nào đó,



đi bơi hoặc dầm mưa.



Hãy thử chơi súng phun nước ngoài trời,

hay thử xem bạn có thể xúc
miệng bằng nước được bao lâu.

Đừng quên uống nhiều nước
để giúp cơ thể bạn khoẻ mạnh
và không bị mất nước.

Đồ vật làm xoa dịu

Đồ vật làm xoa dịu

Có đồ vật nào đó làm cho bạn cảm thấy bình tĩnh hơn khi bạn cầm nó không?

Nó có thể là thứ gắn liền với kỷ niệm vui vẻ của bạn, thứ gợi nhớ bạn về một người đặc biệt; chẳng hạn như vật có giá trị như là đồ trang sức, đồ chơi cũ hay một tấm ảnh chẳng hạn.

Nó có thể là những thứ bạn thấy thú vị, hay là dễ chịu khi sờ vào như là hòn sỏi hay chất nhờn, quả bóng chịu sức nén.

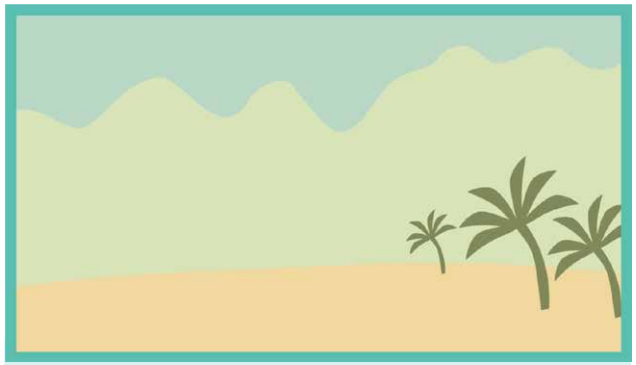
Chơi với đồ chơi có chuyển động hoặc là bóp giấy bong bóng để gói hàng cũng có thể giúp chúng ta cảm thấy được trấn tĩnh và bớt căng thẳng.

Hãy thử tạo ra 'hộp trấn tĩnh' với một vài đồ vật làm xoa dịu hay các hoạt động bên trong.

Khi bạn thấy căng thẳng hay buồn bã bạn có thể lấy ‘hộp trấn tĩnh” ra trong đó có giữ những đồ vật mà bạn có thể dùng để cảm thấy thư giãn và kết nối thực tại trở lại.

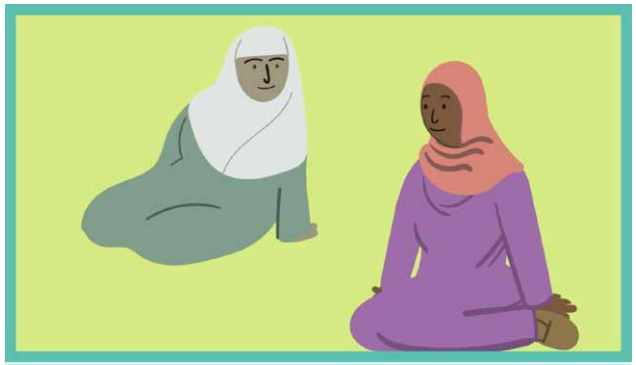
Hình dung “nơi hạnh phúc”

Hình dung “nơi hạnh phúc”

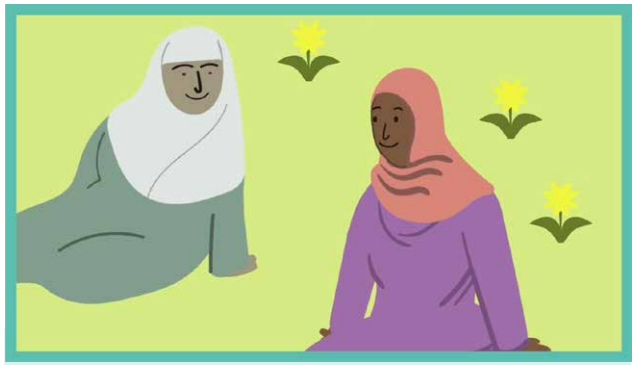


Hãy nghĩ về một nơi làm cho bạn cảm thấy thư giãn và hạnh phúc.

Đó có thể là một nơi nào đó bạn đã từng đến trong thực tế, hoặc là một nơi nào đó trong trí tưởng tượng của bạn.



Bạn có thể đang một mình, hoặc bên cạnh người bạn quan tâm.



Tưởng tượng bạn đang ở nơi này, cảm thấy bình tâm và thư giãn.

Bạn có thể nhìn thấy gì? Bạn có thể nghe được gì? Bạn cảm thấy điều gì? Mùi hương gì bạn ngửi thấy được? Bạn có thể nếm được gì?

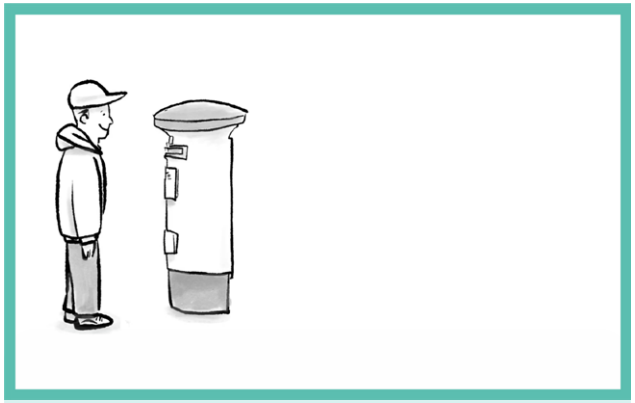
Bạn sử dụng càng nhiều những giác quan của mình,

thì bạn sẽ càng cảm thấy cảnh tượng đó chân thật hơn.

Hành động thể hiện lòng tốt

Hành động thể hiện lòng tốt

Làm điều gì đó tốt cho người khác có thể sẽ làm cho họ vui,



nhưng bạn có biết là nó cũng làm cho bạn vui giống như họ?

Nếu có ai khác chứng kiến một hành động thể hiện lòng tốt, thì điều đó có thể cũng sẽ làm cho người đó thấy vui hơn!

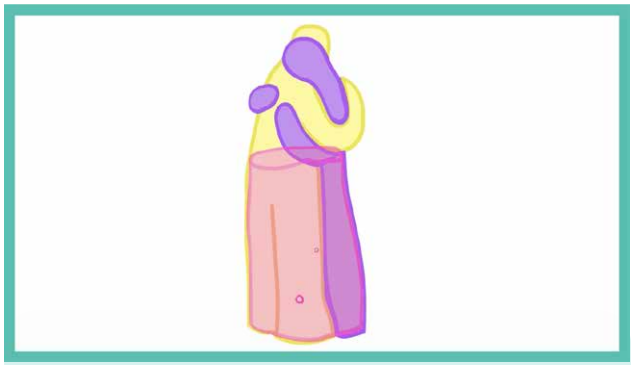
Bạn hãy thử xem: gửi một tin nhắn tốt đẹp đến một người bạn, vẽ hình chiếc cầu vồng cho hàng xóm

hay chỉ đơn giản là pha một tách trà cho ai đó. Bạn cũng có thể là một phần của sự lan toả niềm vui ra xung quanh.

Ôm ấp

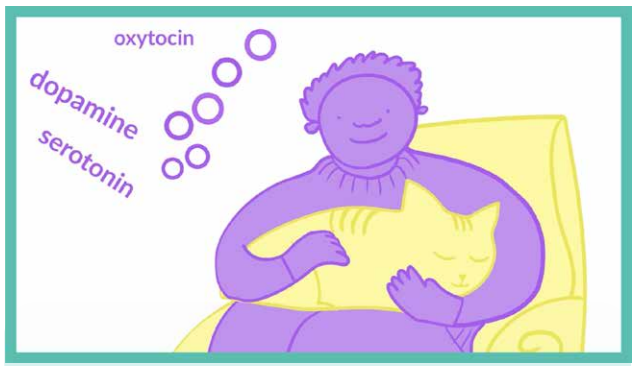
Ôm ấp

Nghiên cứu đã cho thấy rằng ôm ấp có thể giúp giảm căng thẳng và sự lo lắng-

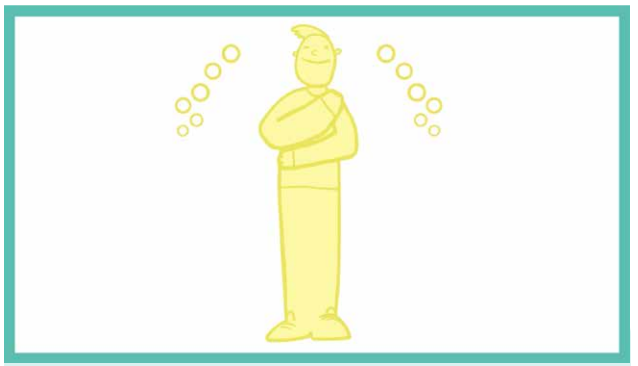


làm cho bạn vui hơn

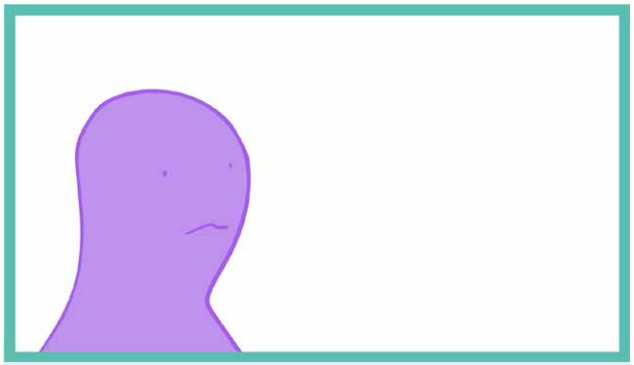
và thậm chí giảm đau đớn!



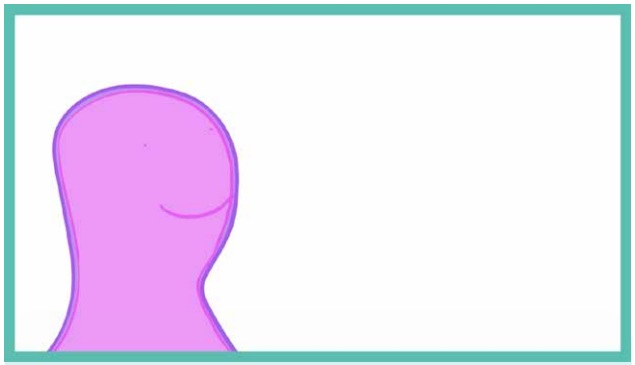
Điều đó bởi vì cơ thể tạo ra hoá chất tích cực khi chúng ta tiếp xúc với nhau.



Bạn thử xem: Ôm một ai đó mà bạn yêu quý, ôm thú cưng, ôm một thứ đồ chơi hoặc gối- bạn thậm chí có thể tự ôm mình.



Để ý bạn cảm thấy ra sau
lúc trước và sau-



bạn có cảm nhận được sự khác biệt?

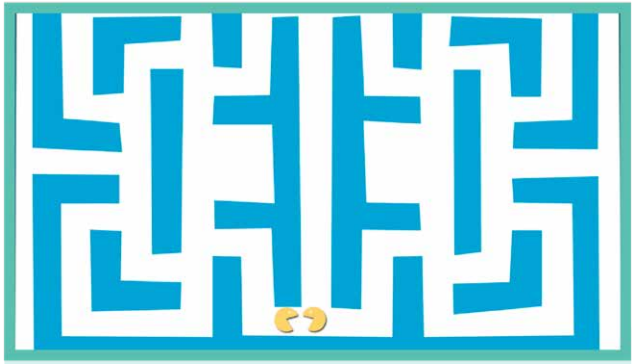
Cười ra tiếng

Laughing outloud

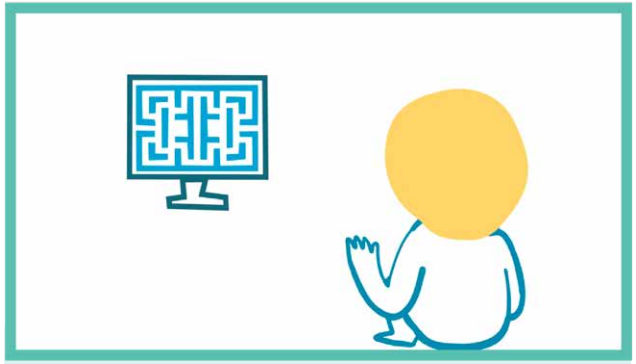
Cười ra tiếng

Bạn có biết rằng nụ cười làm tăng hoá chất gây sảng khoái trong cơ thể bạn và giúp cho bạn thư giãn?

Một cách đơn giản để tăng yếu tố sảng khoái này, là để ý, khám phá và ghi nhớ những điều làm bạn cười.



Bạn có thể tìm người để cười cùng, và cảm thấy kết nối với họ.



Xem một bộ phim hài, hay đoạn hài kịch

hoặc chia sẻ một kỉ niệm nào đó khiến bạn cười khúc khích.

Một cách tốt để kết thúc một ngày là nghĩ về điều gì đó khiến bạn cười và tận hưởng cảm giác nhẹ nhõm và vui sướng đó.

Lần gần đây nhất mà bạn cười ra tiếng là khi nào?

Hoạt động ngoài trời

Hoạt động ngoài trời

Làm một hoạt động nào đó ngoài trời- tốt nhất là ở trong một công viên hoặc nơi nào đó có nhiều cây cối và cỏ xanh-

đã được cho thấy có rất nhiều lợi ích cho sức khoẻ thể chất cũng như sức khoẻ tâm thần của chúng ta.

Làm những hoạt động ngoài trời có thể làm cho chúng ta cảm thấy khoẻ hơn và vui vẻ hơn.

Nó tốt cho não bộ của chúng ta và thậm chí giúp chúng ta thân hơn với người khác.

Những thứ đó có thể là: đi chơi công viên, đạp xe đạp, nhặt sưu tầm những thứ thú vị từ thiên nhiên hay là trèo cây.

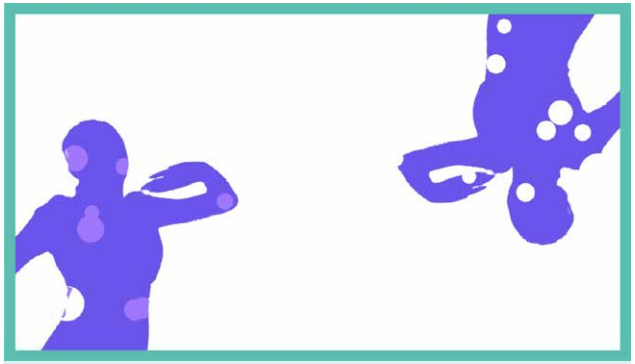
Ngay cả khi bạn không thể đi ra ngoài được, bạn vẫn có thể chăm sóc cây cảnh hay là ngắm mây qua khung cửa sổ

có thể là một cách rất tốt để giúp cho bạn cảm thấy bình tĩnh và được tiếp xúc với thế giới tự nhiên.

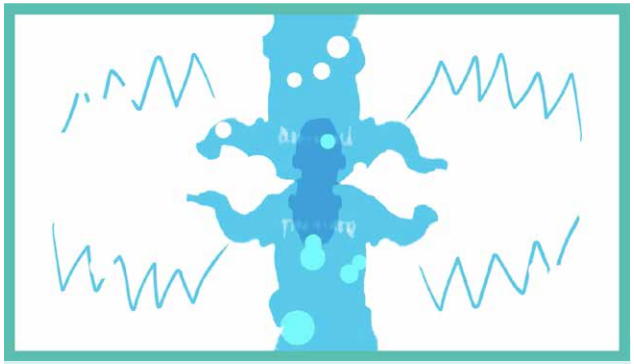
Nhảy nhót

DANCING

Nhảy nhót

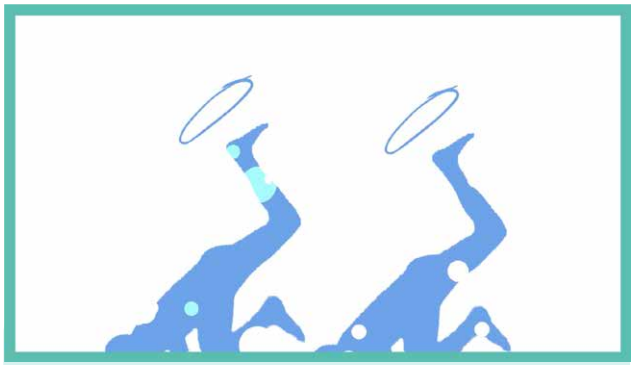


Không đời nào bạn không thể cảm thấy phấn trấn hơn sau khi nhảy nhót theo những bài hát yêu thích của bạn trong vòng 10 phút.



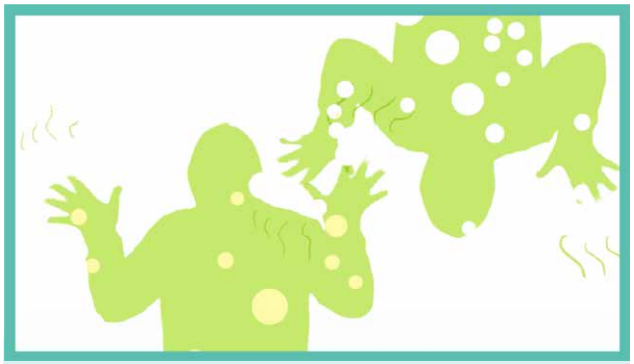
Bạn có thể nhảy theo điệu nhảy yêu thích của mình,

thử học những bước nhảy mới, tự nghĩ ra một bài nhảy



hoặc là làm những điều kì quặc để làm những người bên cạnh cười.

Hãy thử nhảy chậm nhất có thể, nhảy bước lớn và bước nhỏ, hoặc là nhảy theo một đoạn nhạc bạn chưa từng nghe bao giờ.



Thử nghiệm với những chuyển động cơ thể cũng sẽ đánh thức đầu óc bạn -

điều này sẽ giúp bạn dễ chú tâm và tập trung trong suốt cả ngày.

KAZZUM ARTS

Để tìm hiểu thêm thông tin, xin hãy truy cập trang:
www.kazzum.org/grounded

vimeo.com/showcase/7513337

CITY BRIDGE TRUST

TOWER HAMLETS

SUPPORTED BY
MAYOR OF LONDON

ARTS COUNCIL ENGLAND

Supported using public funding by
ARTS COUNCIL ENGLAND

East End
COMMUNITY FOUNDATION

COMMUNITY FUND