सकारात्मक कथन *बच्चों के लिए*



12 कट-आउट कार्ड ऐसे शब्दों के साथ जिन पर बच्चा विश्वास कर सके — बहादुर, न कि घमंडी। आईने पर चिपकाएं, बस्ते में रखें, या रात को साथ में पढ़ें।

1 कार्ड काट लें · 2 बच्चे को पसंद चुनने दें · 3 साथ में ज़ोर से पढ़ें

✂ 12 कार्ड · जो वे खुद चुनते हैं वही याद रहते हैं

★ 01

मैं कठिन काम भी कर सकता हूँ।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

मेरी हिम्मत मेरे डर से बड़ी है।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

बड़ी भावनाएं मौसम की तरह गुज़र जाती हैं।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

गलतियों का मतलब है मेरा दिमाग सीख रहा है।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

मैं मदद मांग सकता हूँ। समझदार लोग यही करते हैं।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

मुझे अभी सब कुछ सीखने की जल्दी नहीं है।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

मैं डर महसूस करते हुए भी सुरक्षित रह सकता हूँ।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

धीमी सांसें मेरे शरीर को फिर से शांत करती हैं।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

पेट में हलचल का मतलब है मैं बहादुरी दिखाने वाला हूँ।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

शुरुआत में नई चीजें थोड़ी अजीब लगती ही हैं।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

मैं खुद से वैसे बात करता हूँ जैसे अपने सबसे अच्छे दोस्त से।

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

*फिर से कोशिश करना मेरी महाशक्ति **(superpower)** है।*

ANXIETYAIDTOOLS.COM



बड़ों के लिए · इसे छोटा रखें

सोते समय या नाश्ते पर एक कार्ड दस कार्डों से बेहतर है। छोटी और बार-बार दोहराई गई बातें दिल में उतरती हैं — इसे मौजूदा दिनचर्या से जोड़ें।

उन्हें खुद चुनने दें

कैंची और चुनाव बच्चे को सौंपें। **बच्चे का चुना हुआ कार्ड वह दिल से बोलता है**; थोपा हुआ कार्ड एक बार बोलकर भूल जाया जाता है।

उनकी तारीफ करें

मौका देखकर कहें: **"आज तुमने एक मुश्किल काम किया।"** जो शब्द बच्चे बड़ों से सुनते हैं, वही आगे चलकर उनकी आंतरिक आवाज़ बनते हैं।

सकारात्मक कार्ड दैनिक आत्मविश्वास बढ़ाते हैं; पेशेवर सलाह का विकल्प नहीं। यदि चिंता स्कूल, नींद या दोस्तों में बाधा बने, तो बाल विशेषज्ञ से परामर्श लें।