ANXIETYAIDTOOLS.COM · मुफ़्त प्रिंट करने योग्य

शांत कोना *किट*

ऊपर बच्चों के लिए पोस्टर, नीचे बड़ों के लिए सेटअप गाइड। एक पृष्ठ, एक आरामदायक कोना जहाँ बड़ी भावनाएं शांत होती हैं।



1 इस पृष्ठ को प्रिंट करें | 2 ऊपरी हिस्सा बच्चों की नज़र की ऊंचाई पर लगाएं | 3 निचला हिस्सा बड़ों के मार्गदर्शन के लिए रखें

शांत कोने की दीवार के लिए

शांत होने के *कदम*



1 ध्यान दें

मेरा शरीर मुझे कुछ बता रहा है।
तेज़ धड़कन? पेट में तनाव? बेचैन पैर? यह मेरा संकेत है, कोई ख़राबी नहीं।

2 सांस लें

3 गुब्बारा सांसें।
मैं अपने पेट को गुब्बारे की तरह फुलाता हूँ, फिर धीरे से हवा निकालता हूँ।

3 चुनें

एक शांत करने वाला साधन चुनें।
एक निचोड़, एक खिलौना, या भावनाओं का चार्ट। केवल एक ही काफी है।

4 वापस लौटें

जब शरीर तैयार हो तब वापस आएं।
ढीले कंधे और धीमी सांसें बताती हैं कि मैं लौटने के लिए तैयार हूँ।

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

सेटअप · 10 मिनट

शांत कोने में क्या रखें

- **नरम सीट:** बीनबैग, फर्श का तकिया या छोटा कालीन जो उस जगह को स्पष्ट करे।
- **2-3 फिजेट्स या एक भरवां खिलौना:** शांत करने के लिए काफी, खिलौनों का डिब्बा न बनाएं।
- **भावनाओं का चार्ट:** परेशानी में चेहरे की ओर इशारा करना शब्द बोलने से आसान होता है।
- **ब्रीदिंग पोस्टर:** इस पृष्ठ का ऊपरी आधा हिस्सा इसी के लिए बनाया गया है।
- **छोटा टाइमर:** 3-5 मिनट का रेत का टाइमर बच्चों को तैयार होने का अहसास कराता है।

सरल रखें

कम चीजें बेहतर होती हैं। भरा हुआ कोना चुपचाप खेल के कोने में बदल जाता है।

ज़रूरी बात

नियम जो इसे सफल बनाते हैं

- यह रीसेट की जगह है, सज़ा नहीं। सज़ा बनते ही कोने का असर खत्म हो जाता है।
- बच्चे खुद जाने का फैसला कर सकते हैं। अपनी मर्जी से जाना ही वह कौशल है जो आप सिखा रहे हैं।
- बड़े आमंत्रित करें, भेजें नहीं। "जाओ शांत हो जाओ" के बजाय "क्या तुम शांत कोने में जाना चाहोगे?" कहें।
- शांत समय में अभ्यास करें। अच्छे दिनों में कोने की सैर करें और चारों चरणों का अभ्यास करें।

यह क्यों महत्वपूर्ण है

कौशल तूफ़ान के बीच नहीं सीखे जाते। अच्छे दिनों में सीखा हुआ कठिन दिनों में काम आता है।

जब आप बुलाते हैं

"तुम्हारा शरीर थका लग रहा है। आरामदायक कोना तैयार है यदि तुम चाहो।"

जब वे वहां हों

"क्या तुम चाहते हो कि मैं तुम्हारे पास बैठूं जब तुम सांसें ले रहे हो?"

जब वे लौटते हैं

"तुम तैयार होकर लौटे। तुमने खुद को शांत किया — यह तुम्हारी सफलता है।"

शांत कोना रोज़मर्रा की भावनाओं में मदद करता है। यह चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है — यदि बच्चा अक्सर परेशान रहता है, तो बाल विशेषज्ञ से परामर्श लें।