बच्चों के लिए *मुकाबला करने के कौशल*



बड़ी भावनाओं के लिए 8 छोटे तरीके। एक चुनें, साथ में आज़माएं, और देखें कि कौन सा आपका पसंदीदा बनता है।

1 एक कौशल चुनें · 2 साथ में आज़माएं · 3 शांत समय में अभ्यास करें

1 गुब्बारा सांस (Balloon Breathing)

जब दिल की धड़कन तेज़ हो

- सोचें कि आपका पेट एक गुब्बारा है। नाक से धीरे-धीरे सांस लें और पेट को बड़ा और गोल फुलाएं।
- अब हवा को और भी धीरे बाहर निकालें, जैसे गुब्बारे से *फुस्स* हवा निकलती है। इसे 4 बार और करें।

सुपरपावर लंबी सांस छोड़ना शरीर को बताता है कि सब सुरक्षित है।

2 5 इंद्रियों का जासूस

जब चिंताएं बहुत हावी लगें



- जासूसी का समय! 3 चीजें खोजें जो आप देख सकते हैं, 2 जो सुन सकते हैं, और 1 जिसे छू सकते हैं।
- हर सुराग को बोलकर कहें। केस हल!

सुपरपावर सक्रिय इंद्रियां चिंताओं के लिए कोई जगह नहीं छोड़तीं।

3 तितली आलिंगन (Butterfly Hug)

जब सुकून की ज़रूरत हो

- अपनी बाहों को छाती पर ऐसे मोड़ें कि हथेलियां कंधों पर तितली के पंखों जैसी टिकें।
- बारी-बारी धीरे से थपथपाएं: बायां, दायां, बायां, दायां। जब तक मन शांत न हो जाए करते रहें।

सुपरपावर यह एक ऐसा आलिंगन है जो आप खुद को कहीं भी दे सकते हैं।

4 नींबू निचोड़ें

जब गुस्सा ज्वालामुखी जैसा लगे

- सोचें कि आपके दोनों हाथों में एक-एक नींबू है। 5 तक गिनती करते हुए शिकंजी बनाने के लिए ज़ोर से निचोड़ें।
- अब नींबू छोड़ दें! हाथों को नूडल की तरह बिल्कुल ढीला छोड़ें। 3 बार निचोड़ें और छोड़ें।

सुपरपावर कसने और ढीला छोड़ने से मांसपेशियां तनाव मुक्त होना सीखती हैं।

5 कछुआ समय (Turtle Time)

जब सब कुछ बहुत ज़्यादा लगे

- कछुआ बनें: अपने आरामदायक खोल में सिमट जाएं। शांत जगह खोजें, घुटने मोड़ें और खुद को बाहों में समेटें।
- जितना समय चाहिए रहें। कछुए तैयार होने पर बाहर आते हैं, और आप भी।

सुपरपावर शांत समय लेना बहादुरी है, छिपना नहीं।

6 चिंता को फूंक मारकर उड़ाएं

जब कोई चिंता चिपक जाए

- सोचें कि आपके हाथ में बुलबुले बनाने वाली नली है। नाक से एक लंबी धीमी सांस लें।
- सबसे बड़ा और धीमा बुलबुला फुलाएं और कल्पना करें कि आपकी चिंता उसमें उड़ गई। पॉप!

सुपरपावर गहरी सांस बाहर छोड़ने से चिंताएं छोटी हो जाती हैं।

7 टेडी ब्रीदिंग साथी

सोने के समय के लिए बेहतरीन



- पीठ के बल लेटें और अपने टेडी को पेट पर रखें।
- धीरे से सांस लें ताकि टेडी ऊपर उठे, फिर धीरे से सांस छोड़ें ताकि टेडी नीचे आए। टेडी को 5 बार झूले की सवारी कराएं।

सुपरपावर टेडी धीमी सांस लेने को एक मजेदार खेल बना देता है।

8 रंगों की खोज (Color Hunt)

जब दिमाग को किसी काम की ज़रूरत हो

- तैयार, शुरू! 3 लाल चीजें खोजें, फिर 3 नीली, फिर 3 हरी चीजें खोजें।
- बहुत आसान है? इंद्रधनुष के क्रम में खोजें या आकृतियां ढूंढें।

सुपरपावर रंग खोजने से दिमाग को शांत काम मिलता है।

बड़ों के लिए

शांत समय में सिखाएं। धूप में सीखे गए कौशल तूफ़ान में काम आते हैं।

साथ में करें। बच्चे खुद शांत होने से पहले आपका शांत व्यवहार अपनाते हैं।

पहले भावना को नाम दें। "आप थोड़े परेशान लग रहे हैं" कहना मदद करता है।

रोज़मर्रा की बड़ी भावनाओं के लिए, पेशेवर सलाह का विकल्प नहीं। यदि चिंता स्कूल या खेल में बाधा बने, तो बाल रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।