बच्चों के लिए *ग्राउंडिंग तकनीक*



6 छोटे खेल जब भावनाएं बहुत बड़ी या बेकाबू हो जाएं। हर खेल आपको सीधे अभी और यहीं वापस लाता है।

1 एक खेल चुनें · 2 धीरे खेलें · 3 खुद को यहाँ महसूस करें

1 जासूस खेल (Detective Game)

जब सिर में विचारों का चक्रव्यूह हो



- जासूस ड्यूटी पर! **5** चीजें खोजें जिन्हें आप देख सकते हैं।
- अब **4** चीजें जिन्हें सुन सकते हैं, **3** जिन्हें छू सकते हैं। केस हल!

ग्राउंडिंग जादू आंखें और कान केवल वर्तमान में काम करते हैं।

2 मजबूत पेड़ (Strong Tree)

जब अंदर से डगमगाता हुआ लगे

- सीधे और स्थिर खड़े हों। सोचें कि आपके पैरों से फर्श में गहरी, मजबूत जड़ें निकल आई हैं।
- तेज़ हवा आई! धीमी सांस लें और अपनी शाखाओं को इधर-उधर हिलाएं — जड़ें मजबूती से टिकी हैं। आप गिर नहीं सकते!

ग्राउंडिंग जादू फर्श को महसूस करने से शरीर को पता चलता है कि वह कहाँ है।

3 बर्फ का टुकड़ा (Ice Cube Magic)

जब भावनाएं बहुत बड़ी हो जाएं

- हाथ में बर्फ का टुकड़ा पकड़ें, या चेहरे और कलाइयों पर ठंडा पानी छिड़कें।
- ठंडक कैसी लग रही है? झुनझुनी? टपकती हुई? एक वैज्ञानिक की तरह अपनी खोज का हर विवरण बताएं।

ग्राउंडिंग जादू ठंडक का गहरा अहसास पूरे दिमाग को तुरंत वर्तमान में लाता है।

4 रंगों की खोज (Color Hunt)

जब दिमाग को काम चाहिए

- तैयार, शुरू! कमरे की हर नीली चीज़ खोजें और नाम बोलें। (स्कूल में हों तो फुसफुसाएं।)
- अब हर लाल चीज़ खोजें। स्थिर महसूस होने तक नए रंग चुनते रहें।

ग्राउंडिंग जादू रंग खोजना आंखों को यहीं व्यस्त रखता है।

5 दीवार को धक्का दें (Push the Wall)

जब शरीर में बहुत ऊर्जा भर जाए

- दोनों हथेलियां दीवार पर रखें, पैर जमाएं और 10 तक गिनते हुए पूरी ताकत से धक्का दें।
- दीवार नहीं हिलेगी, पर जीत आपकी होगी। अपनी नूडल जैसी बाहों को झटकें।

ग्राउंडिंग जादू काम करती मांसपेशियां शरीर को तुरंत जगाती हैं।

6 इंद्रधनुष सांस (Rainbow Breathing)



जब धीमी शांति की ज़रूरत हो

- धीमी सांस लें, ऊपर की ओर बड़ा इंद्रधनुष बनाते हुए।
- और भी धीरे सांस छोड़ते हुए नीचे आएं। 3 और बनाएं।



ग्राउंडिंग जादू धीमी सांसें आपको कोमलता से शांत करती हैं।

बड़ों के लिए

ग्राउंडिंग क्यों काम करती है: चिंता कल्पना में रहती है, लेकिन इंद्रियां केवल वर्तमान में रहती हैं।

पहले शांत समय में साथ खेलें। जो खेल बच्चा पहले से जानता है, वही मुश्किल समय में काम आता है।

इसे खेल बनाएं, सज़ा नहीं। साथ जुड़ें, गुप्त मिशन की तरह फुसफुसाएं और हर कोशिश की तारीफ करें।



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