



राम्रो महसुस हुने योजना बनाऔं।

हामी सबैले कठिन समय र विभिन्न प्रकारका भावनाहरू अनुभव गर्छौं। विशेषज्ञहरू भन्छन्, यदि हामी हाम्रा भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्न चाहन्छौं भने, हामीले यो कस्तो भावना हो भनेर बुझ्ने, हरेक भावनालाई नाम दिनु पर्छ। हाम्रो तनाव कसरी देखा पर्दछ भनेर पहिचान गरेपछि, हामीले सामना गर्न स्वस्थ तरिकाहरू अभ्यास गर्ने योजना बनाउन सक्छौं।

प्रयोग गर्ने तरिकाहरू

- तपाईंको बच्चा/विद्यार्थीसँग, तिनीहरूको उमेर अनुसार कार्यपत्र छनोट गर्नुहोस् र प्रत्येक प्रश्नको जवाफ दिनुहोस्।
- बच्चाको प्रतिक्रियाको आधारमा “फिल गुड” प्लान योजना पूरा गर्नुहोस्।
- बच्चाका शिक्षक र हेरचाहकर्ताहरूसँग योजना साझा गर्नुहोस्।

विस्कॉन्सिन सार्वजनिक निर्देशन विभागबाट अनुकूलित (भावना नियमन योजनाहरू) Emotion Regulation Plans.

यहाँ “हेलदि ऐट होम” थप स्रोतहरू प्राप्त गर्नुहोस् [KohlsHealthyAtHome.org](https://www.KohlsHealthyAtHome.org) | [#KohlsHealthyAtHome](https://www.KohlsHealthyAtHome.org)

प्राथमिक विद्यार्थीहरू (उमेर ५-१०)

“फिल गुड” प्लान योजना पूरा गर्नुहोस्।

तलको प्रत्येक खण्ड पूरा गर्नुहोस्।

आफ्नो “फिल गुड” प्लानले तपाईंका लागि काम गर्छ भनी सुनिश्चित गर्न आफ्नै विचारहरू थप्नुहोस्।

जब यस्तो हुन्छ...

(लागू हुने सबै छात्रहोस्।)

- एकलै छोडिएको
- चिच्याउने/बहस गर्ने
- धेरै होमवर्क
- यो मेरो वरिपरि धेरै चर्को वा शान्त छ
- म भोको छु वा तिर्खाएको छु
- अन्य:

मलाई लाग्छ:

(कोर्नुहोस्, लेख्नुहोस्, वा भावना चार्ट प्रयोग गर्नुहोस्।)

जब म यस्तो महसुस गर्छु, म...

(लागू हुने सबै छात्रहोस्।)

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> म चिच्याउछु | <input type="checkbox"/> रुन्छु |
| <input type="checkbox"/> म कसैलाई हिर्काउछु | <input type="checkbox"/> म बोल्दिन |
| <input type="checkbox"/> म लुकछु | <input type="checkbox"/> अन्य: |

मलाई शान्त पार्न मद्दत गर्न सक्ने केही कुराहरू हुन्:

(लागू हुने सबै छात्रहोस्।)

- आफ्नो बारेमा केहि राम्रो कुरा बोल्ने
- पाँच गहिरो सास लिने
- माटो वा चिल्लोसँग खेल्ने
- कागज र मार्करहरूसँग चित्र र रंग बनाउने
- कम्बल वा नरम खेलौना लिएर आराम गर्ने
- अन्य:

मेरो “फिल गुड” प्लान:



जब म _____ महसुस गर्छु र _____ गर्न थाल्छु, म शान्त हुन मद्दत गर्ने उपायहरू प्रयोग गर्नेछु।
मेरो परिवारका सदस्यले मलाई _____ द्वारा मद्दत गर्न सक्छन्।

मध्य र हाई स्कूलका विद्यार्थीहरू (11 वर्ष र माथिका)

“फिल गुड” प्लान योजना पूरा गर्नुहोस्।

तलको प्रत्येक खण्ड पूरा गर्नुहोस्।

आफ्नो “फिल गुड” प्लानले तपाईंका लागि काम गर्छ भनी सुनिश्चित गर्न आफ्नै विचारहरू थप्नुहोस्।

जब यस्तो हुन्छ...

(लागू हुने सबै छात्रहोस्।)

- कसैले सुनिरहेको छैन र मलाई समावेश गरिएको छैन
- चिच्याउने/बहस गर्ने
- धेरै होमवर्क
- असाइनमेन्ट नबुझेको
- चिढ्याउने
- अन्य:

म यी कुराहरू महसुस गर्न सक्छु:

(लागू हुने सबै छात्रहोस्।)

- आफ्नो बारेमा नराम्रो सोच्ने
- निराशा / रिसाउनु
- एकलोपन
- तनाव
- थकित
- अन्य:

अरूले मेरो बारेमा यी कुरा हरु सोच्न सक्छन्

(लागू हुने सबै छात्रहोस्।)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> चिच्याउने / कसम खाने / झगडा गर्ने. | <input type="checkbox"/> रुनु |
| <input type="checkbox"/> अगाडि पछाडि हिड्नु / शरीर हल्लाउनु / खुट्टा हल्लाउनु | <input type="checkbox"/> धेरै शान्त हुनु |
| | <input type="checkbox"/> मानिसहरूबाट टाढा रहनु |
| | <input type="checkbox"/> अन्य: |

मलाई शान्त पार्न मद्दत गर्न सक्ने केही कुराहरू हुन्:

(लागू हुने सबै छात्रहोस्।)

- आफ्नो बारेमा केहि राम्रो कुरा बोल्ने
- पाँच गहिरो सास लिनुहोस्
- जर्नलमा लेख्ने वा किताब पढ्ने.
- संगीत सुन्ने.
- हिड्न जाने.
- अन्य:

मेरो “फिल गुड” प्लान:



जब म _____ महसुस गर्छु र _____ गर्न थाल्छु, म शान्त हुन मद्दत गर्ने उपायहरू प्रयोग गर्नेछु।
मेरो परिवारका सदस्यले मलाई _____ द्वारा मद्दत गर्न सक्छन्