

# चलिए आराम करें!

टॉडलर   घर के अंदर या बाहर

## गतिविधि

अपने घर के अंदर या बाहर किसी ऐसी जगह का पता लगाएं जहाँ पर आप सुकून से अपने बच्चे के साथ आराम कर सकते हैं और फिर उसे एक आरामदायक क्षेत्र बनाएं। हो सकता है कि आपके पास एक कोने वाला कोई ऐसा स्थान हो जहाँ पर आप आराम कर सकते हैं।

आप अपने बच्चे के साथ बैठ सकते हैं और स्ट्रेच या खिंचाव से यह दिखा सकते हैं कि आप गहरी साँस कैसे लेते हैं और उन्हें बताने के लिए प्रोत्साहित करें

कि उनके पैर कहाँ हैं, और फिर पूछें कि उन्हें कैसा लग रहा है।

यदि आपका बच्चा सहज है, तो धीरे से उनके हाथ, पैर या माथे पर हाथ फेरें और उससे कहें कि वह आपके साथ ऐसा करे। शान्तिका अहसास देते हुए उसकी पीठ पर हाथ फेरें। याद रखें कि स्पर्श बहुत महत्वपूर्ण है और महसूस करने के कारक को बढ़ाता है। यह हृदय गति, तनाव, चिंता और थकान में भी कमी लाता है।

अगर आपके पास कोई भी सफेद टाई या कई अलग तरीके के स्कार्फ हैं, जिनसे

आप कोमलता या आराम बढ़ा सकते हैं तो आपके टॉडलर को उसे छूना अच्छा लगेगा और उसे यह भी अच्छा लगेगा कि सभी का अनुभव अलग अलग कैसे है। हो सकता है कि उनके पास कोई फेवरेट है या कपड़ा है जो उन्हें पसंद नहीं है।

आराम करने के लिए गंध सबसे खास होती है। अपने आराम के समय एक अलग माहौल बनाने के लिए सुगन्धित जड़ी बूटी का इस्तेमाल करें।

## आराम करें!

## यह आपके बच्चे की मदद करेगी

यह गतिविधि आपके टॉडलर की भावनात्मक भलाई के लिए है और यह एक काफी दमिगी गतिविधि है। यह बहुत जरूरी है कि आपके बच्चे को शांति और आराम का अनुभव कराया जाए। शांतपूरण और तनाव मुक्त महसूस करने से जो भावनात्मक आराम होता है वह आपके टॉडलर के विकास के हर क्षेत्र में मदद करता है और जिसमें उनकी शारीरिक वृद्धि और उनका मस्तिष्क विकास शामिल है।

सभी बच्चे अपने आसपास होने वाली घटनाओं के कारण वास्तव में प्रभावित होते रहते हैं। अपने बच्चे को जमीन पर लेटने और बैठने दें। अपने बच्चे को यह जानने के लिए समय दें कि उनके शरीर की शुरुआत और अंत कहाँ होगा।

यदि आपका टॉडलर यह अनुभव कर सकता है कि उसे कैसे आराम करना है तो यह उसकी अभी और बाद की भलाई में मदद करेगा। कुल मिलाकर आराम और विश्राम के लिए वही समय उचित है, जिसमें वह सुविधाजनक हों।

## इस्तेमाल किए जाने वाले मुख्य शब्द

अपने टॉडलर की जरूरतों और उनकी दैनिक्या के आधार पर इस गतिविधि को व्यवस्थित करने का प्रयास करें। शांति से और धीरे से बात करें और अपने बच्चे को उनके विशेष स्थान या उस जगह में बुलाएं जहाँ पर वह आराम करते हैं।

समझाएं कि आप उनके साथ मिलकर क्या करने जा रहे हैं और एक बार जब आप विश्राम की कुछ गतिविधियाँ कर लें तो अपने टॉडलर को उनका मनपसन्द विकल्प प्रदान करें। अपने टॉडलर को समझाएं कि आराम और विश्राम उनके शरीर को बढ़ने में मदद करता है और उन्हें स्वस्थ रखता है।

अपने टॉडलर के साथ विभिन्न पर्यावरणीय शोर और नाम की बातें करें।

मुख्य शब्द: स्ट्रेच, पहुंच, सांस, शांत, विश्राम, सुखदायक, आराम, स्पर्श, गंध, शोर, नरम, रेशमी, शांत, धीमा, रँगना, अनुभव करना शरीर, बुलबुले।

भावनाओं को व्यक्त करने के लिए शब्द जैसे खुशी। ऐसे शब्द जो संबंध के बारे में बताते हैं जैसे लेट जाना, आराम करना, खोलना, तोड़ना, सुविधाजनक और शांति।

## पूछे जाने वाले प्रश्न

एक आरामदायक माहौल देने के लिए आपको बहुत सारे प्रश्न पूछने की आवश्यकता नहीं है। अपने टॉडलर से पूछें कि क्या उन्हें अच्छा महसूस हो रहा है, क्या उन्हें किसी गतिविधि का मजा आ रहा है, क्या उन्हें आराम करने के लिए और कुछ करना है या वह किसी और तरीके से आराम करना चाहते हैं।

## साधन/संसाधन/सामग्री

आप और आपका बच्चा

एक शांत स्थान, कोना या एक आरामदायक क्षेत्र। एक स्थान जहाँ पर आपको और आपके टॉडलर को आराम मिल सके

तकिया या बीन बैग

सॉफ्ट बॉल्स और बड़े बॉडी बॉल्स से शानदार अनुभव मिलते हैं। बॉडी बॉल्स शरीर को पूरी तरह लेटने, बैठने और पलटने की आज्ञा दी देते हैं

विभिन्न स्कार्फ जैसे शिफॉन या ऊनी स्कार्फ, रेशमी संबंधों से बने साफ स्कार्फ और टाई। इन्हें एक स्वरलि और ड्रेप की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है और आपके टॉडलर को शान्ति मिलती है

यदि आप एक प्लास्टिक के कप में कुछ सुगन्धित जड़ी-बूटियों को एक खड्की, बालकनी या बरामदे में लगा सकते हैं ऐसे रोजमेरी और पुदीना

वह वगिचाइम्स जो मधुर आवाज़ पैदा करते हैं

लक्विडि बबल मक्सिचर

एक ऐसी जगह जहाँ आपका टॉडलर और आप स्ट्रेच आउट कर सकें और साँस ले सकें

