

## सुरक्षात्मक व्यवहार जांचसूची

(Safety Behaviours Checklist - Hindi)

नीचे दी गई तकनीकों को उपयोग करने के संदर्भ में अपनी राय व्यक्त करें						
		कभी नहीं	लगभग कभी नहीं	कभी-कभी	अक्सर	लगभग हमेशा
1	लोगों का ध्यान अपनी ओर केंद्रित करने से बचना	1	2	3	4	5
2	जब आप घबराहट महसूस करें तो अपने आप से कहना कि " सब ठीक है "	1	2	3	4	5
3	अगर आपको महसूस हो कि आपका दिन खराब चल रहा है, तो अनावश्यक बातों से दूरी बनाए रखना	1	2	3	4	5
4	जब घबराहट महसूस हो तो धीरे-धीरे बोलने की कोशिश करना	1	2	3	4	5
5	बोलने से पहले मन में वाक्यों का अभ्यास करना	1	2	3	4	5
6	जब घबराहट हो तो कठिन शब्दों को बोलने से बचने की कोशिश करना	1	2	3	4	5
7	जब घबराहट हो तो कठिन अक्षरों को बोलने से बचने की कोशिश करना	1	2	3	4	5
8	अपने उत्तर को संक्षिप्त रखना	1	2	3	4	5
9	किसी बात को ऊचे स्वर में कहने से बचने के लिए इशारा करना	1	2	3	4	5
10	दूसरो को आपने लिए ऑर्डर करने देना और स्वयं आर्डर न करना	1	2	3	4	5
11	श्रोताओं को अधिक बोलने के लिए प्रोत्साहित करना , उदाहरण के लिए बहुत सारे प्रश्न पूछकर	1	2	3	4	5
12	बोलने की आवश्यकता से बचने के लिए कोई और तरीका अपनाना	1	2	3	4	5
13	उन विषयों पर बात करने से बचना जिससे आप को घबराहट होती है	1	2	3	4	5
14	बोलने से पहले खुद को नियंत्रित करने की कोशिश करना	1	2	3	4	5
15	गहरी सांस लेने की कोशिश करना	1	2	3	4	5

16	कम बोलना	1	2	3	4	5
17	अपने उत्तरों को पहले ही मन में अभ्यास करना	1	2	3	4	5
18	आँखों के संपर्क से बचने की कोशिश करना	1	2	3	4	5
19	आपने साथी को बोलने देना और स्वयं बोलने से बचना	1	2	3	4	5
20	बोलने से बचने के लिए किसी और चीज में रूचि लेना या लेने का दिखावा करना	1	2	3	4	5
21	बोलकर फ़ोन का उत्तर देने का अभ्यास करना	1	2	3	4	5
22	फ़ोन पर बात करने से पहले मन में उत्तर देने का अभ्यास करना	1	2	3	4	5
23	कॉल करने से पहले शुरुआत में क्या और कैसे बोलना है इसका अभ्यास करना	1	2	3	4	5
24	दिन की शुरुआत में बोलने की तकनीक का अभ्यास करना	1	2	3	4	5
25	किसी महत्वपूर्ण जगह पर बोलने से ठीक पहले ,बोलने की तकनीक का अभ्यास करना	1	2	3	4	5
26	बोलने की तकनीक का अभ्यास किसी अनजान के साथ करना जैसे सुपर मार्केट में विक्रेता,सर्वे करने वाले आदि	1	2	3	4	5
27	जब हकलाहट शुरू हो तो अपनी बोलने की गति को धीमा कर लेना	1	2	3	4	5
28	बोलने के अभ्यास के लिए सरल और आसान लोगो को चुनना	1	2	3	4	5
29	किसी महत्वपूर्ण बोलने की स्थिति से ठीक पहले बात करने के लिए आसान (मित्रवत) लोगों को चुनना	1	2	3	4	5
30	सामाजिक रूप से डर पैदा करने वाली स्थितियों में बात करने के लिए आसान (मित्रवत) लोगो को चुनना	1	2	3	4	5
31	कठिन शब्दों का अधिक अभ्यास करना	1	2	3	4	5
32	दिन भर की विशेष परिस्थितियों में हकलाने की गंभीरता का मूल्यांकन करना	1	2	3	4	5
33	बोलने पर नियंत्रण खोने और हकलाने की स्थिति में, पुनर्गठन तकनीक का प्रयोग करना ( जैसे मौखिक परीक्षा देते हुए पानी का घूँट लेना ) और फिर से बोलना जारी रखना	1	2	3	4	5
34	बात शुरू करने से पहले लोगों को यह बता देना कि आपको हकलाने की समस्या है	1	2	3	4	5