



मिलकर मज़बूत बनें

गतिविधि
किताब
5-12
वर्ष के लिए

अन्तर्वस्तु

बड़ों के लिए	3
मेरे बारे में	4
मेरे बारे में सब...	5
मेरा परिवार/फानाउ	6
एक मजबूत परिवार बनाने के लिए बिल्डिंग ब्लॉक्स	7
1. भावनाओं से जूझना	8
शब्द खोज	9
आपकी खुश जगह	10
उन चेहरों पर गोला बनाएं जो दिखाते हैं आप कैसा महसूस कर रहे हैं	11
क्या होता है जब लोग अप्रसन्न या दुखी होते हैं?	12
चीजें जो मैं खुद को खुश करने के लिए कर सकता हूं	13
गुस्सा होना	14
आपके शरीर में आपको गुस्सा कहाँ महसूस होता है?	15
क्रोध नियम	16
रंग भरने का समय	16
क्रोध आने पर आप क्या कर सकते हैं	17
चिंता हो रही है	18
डरा हुआ महसूस हो रहा है	19
जब मुझे डर लगता है तो मुझे क्या अच्छा लगता है?	20
पहेली	21
फिंगर प्रिंट कला	22
असमानता का पता लगाओ	24
2. बीमारी से जूझना	25
योजना बनाएं जब मेरी देखभाल करने वाला व्यक्ति बीमार हो	28
क्या आप ढूँढ सकते हैं...	29
कुत्ते को खोजो...	30
3. तनावपूर्ण समय से निपटना	31
तनावपूर्ण समय का क्या करें	34
4. एक साथ मज़े करें	35
मेरी कामना है ...	36
जो मेरी और मेरे परिवार की मदद कर सकता है	39
गतिविधि पुस्तिका का सर्वोत्तम उपयोग कैसे करें	41



बड़ों के लिए

यह गतिविधि पुस्तक उन बच्चों के लिए विकसित की गई है जिनके माता-पिता शारीरिक या मानसिक रूप से बीमार हैं।

शारीरिक बीमारी के उदाहरणों में शामिल हो सकते हैं:

- मधुमेह
- हृदय की समस्याएं
- सर्जरी से रिकवरी
- दिमागी ट्यूमर
- दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं, उदा. गलग्रंथि की बीमारी
- स्व - प्रतिरक्षी रोग

मानसिक बीमारी के उदाहरणों में शामिल हो सकते हैं:

- अवसाद, प्रसवोत्तर अवसाद सहित
- चिंता
- दोधुवी विकार
- अभिघातज के बाद का तनाव विकार

माता-पिता के बीमार होने पर बच्चों के लिए यह बहुत कठिन हो सकता है। अधिकांश बच्चे बीमारी के बारे में ज्यादा नहीं समझते हैं। जो बच्चे बीमारी को नहीं समझते वे चिंतित, डरे हुए, तनावग्रस्त या क्रोधित महसूस कर सकते हैं। यह गतिविधि पुस्तक माता-पिता (या अन्य देखभालकर्ता) और उनके बच्चे द्वारा साझा करने के लिए है।

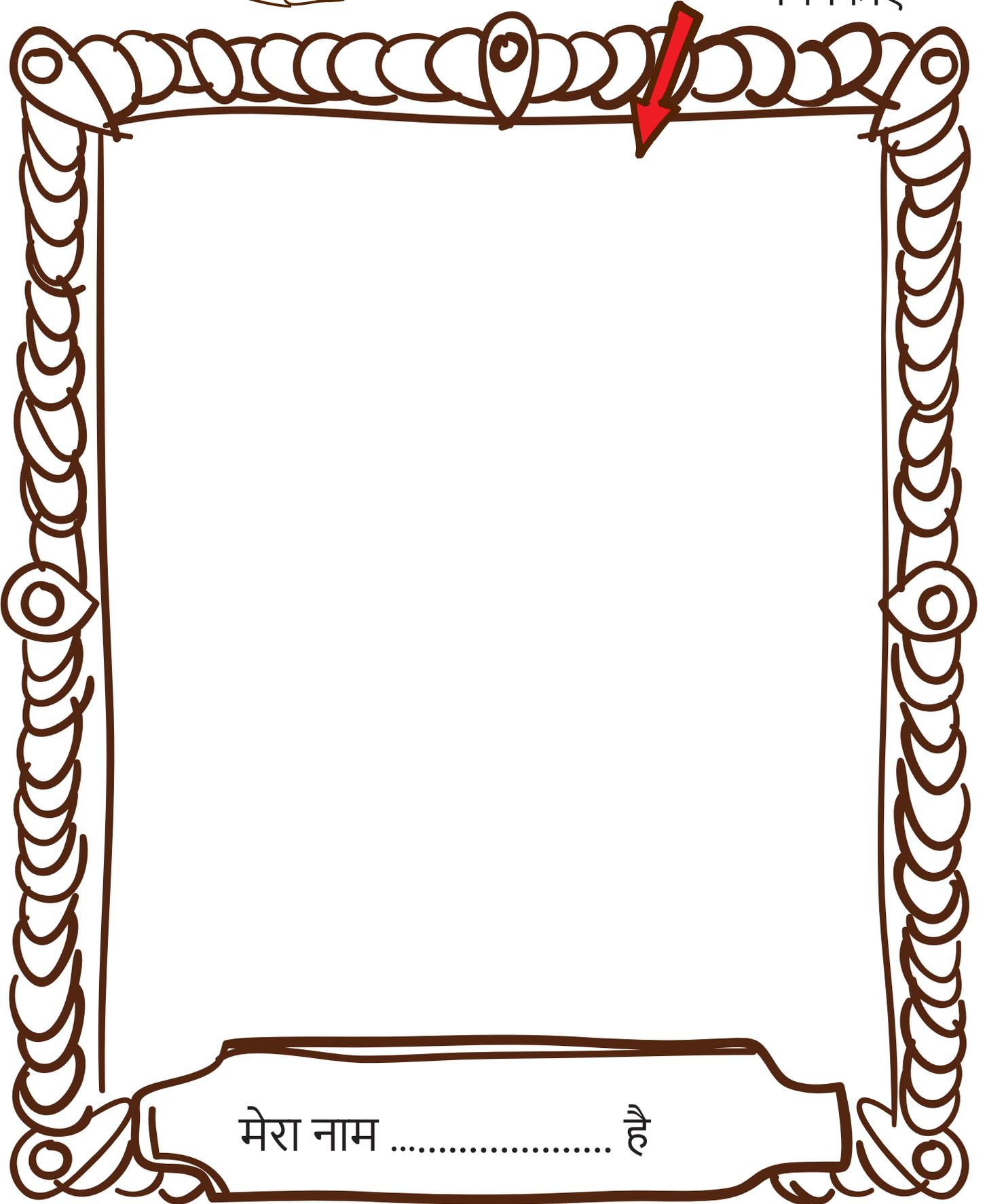
इसका उद्देश्य माता-पिता और उनके बच्चों की मदद करना है:

- बीमार होने के बारे में बात करें
- भावनाओं के बारे में बात करें
- असुविधाजनक भावनाओं की तीव्रता को कम करने के तरीके खोजें
- मजबूत संबंध बनाएं
- समस्या को एक साथ हल करें
- आशा की प्रबल भावना रखें

गतिविधि पुस्तक में जानकारी, संवादात्मक प्रश्न, मजेदार गतिविधियाँ और निपटने के लिए उपकरण शामिल हैं माता-पिता/देखभालकर्ता की बीमारी का उनके बच्चों पर प्रभाव। कृपया इस गतिविधि पुस्तिका का सर्वोत्तम उपयोग कैसे करें, इस पर पृष्ठ 41 और 42 देखें।

मेरे बारे में

यहाँ अपना चित्र
बनाएँ या
चिपकाएँ



मेरे बारे में सब

मैं

साल का हूँ

मेरे दोस्त हैं...

मैं साथ रहता हूँ...

मुझे देखना पसंद है...

मेरा पसंदीदा

रंग :

खाना :

किताब :

जानवर :

करने के लिए मेरी पसंदीदा चीज़ें हैं

जब मैं बड़ा हो जाऊँगा तो मैं चाहता हूँ...

मैं इसमें अच्छा हूँ

माता-पिता या देखभाल
करने वालों के लिए टिप्स

बच्चे के विचार और
रचनात्मकता की प्रशंसा
करें और उसे प्रोत्साहित
करें। पूर्णता की अपेक्षा न
करें

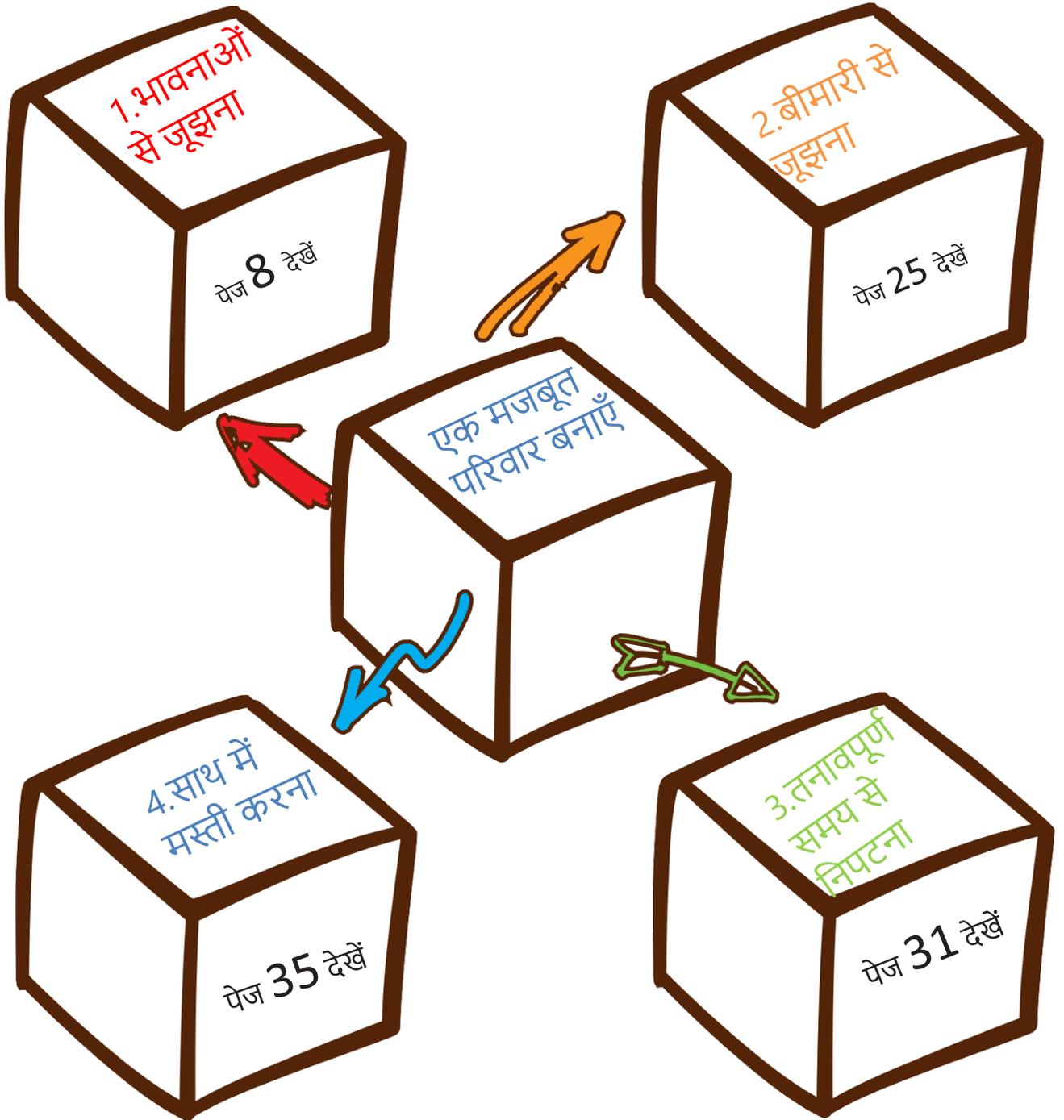
मेरा परिवार/फानाउ

अपने खुशहाल समय का
पारिवारिक चित्र बनाएं



एक मजबूत परिवार के लिए बिल्डिंग ब्लॉक्स

इस एक्टिविटी बुक में एक मजबूत परिवार बनाने के लिए 4 बिल्डिंग ब्लॉक शामिल हैं:



1. भावनाओं के साथ व्यवहार करना

उन कारों में रंग भरिए जो पिछले सप्ताह के दौरान आपके द्वारा अनुभव की गई कुछ भावनाओं का वर्णन करती हैं।

माता-पिता / देखभाल करने वालों के लिए टिप्स

इस बारे में सोचना कि जब आप परेशान या चिंतित होते हैं तो आपके साथ कैसा व्यवहार किया जाता है, इससे आपको अपने बच्चे की ज़रूरतों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलेगी



शब्द खोज

निम्नलिखित 'भावना' शब्दों को ढूँढ़कर उन पर गोला लगाइए
(अक्षर टचिंग बॉक्स में होने चाहिए):

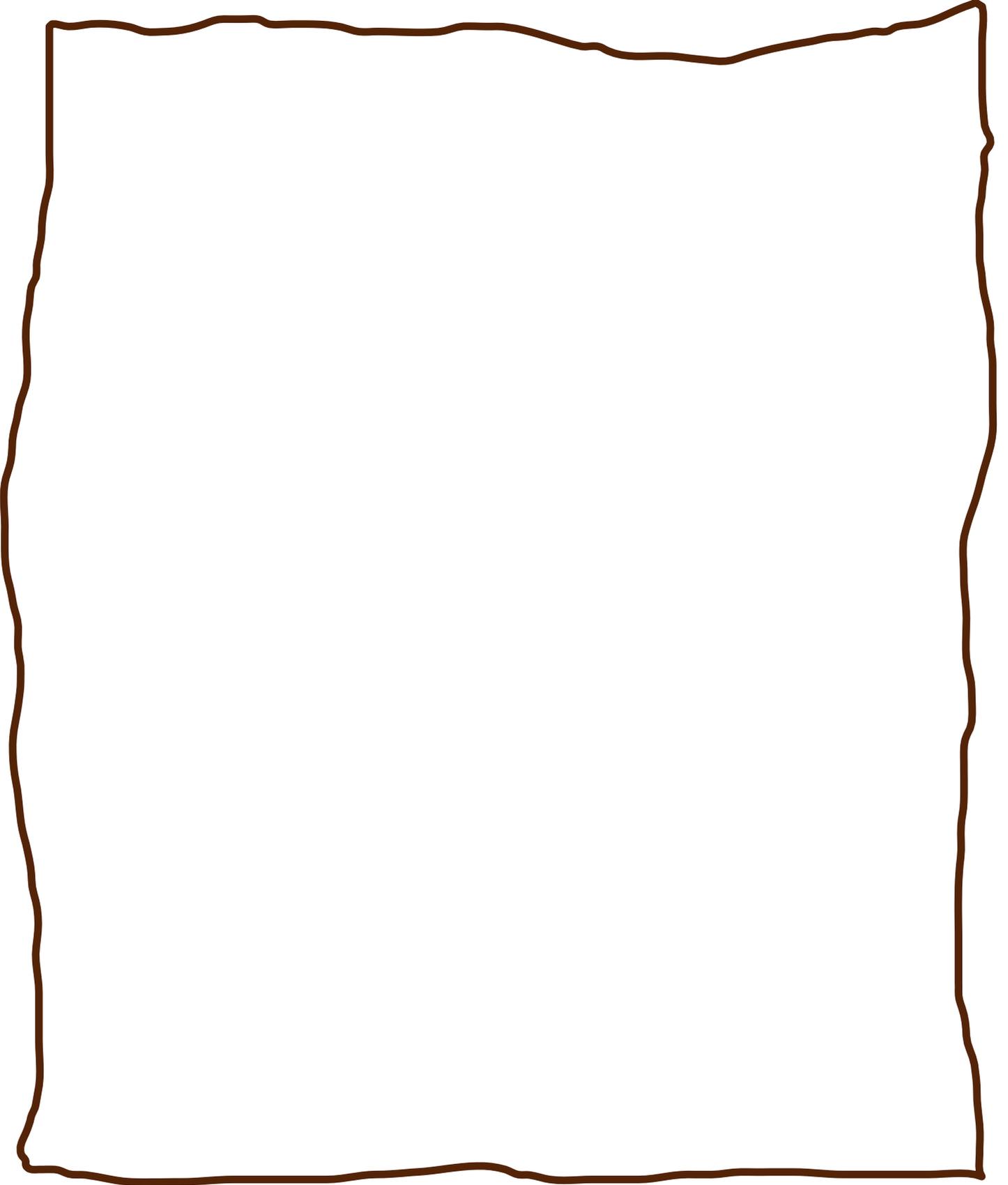
afraid loved unhappy
angry mad worried happy
excited scared sad

a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d

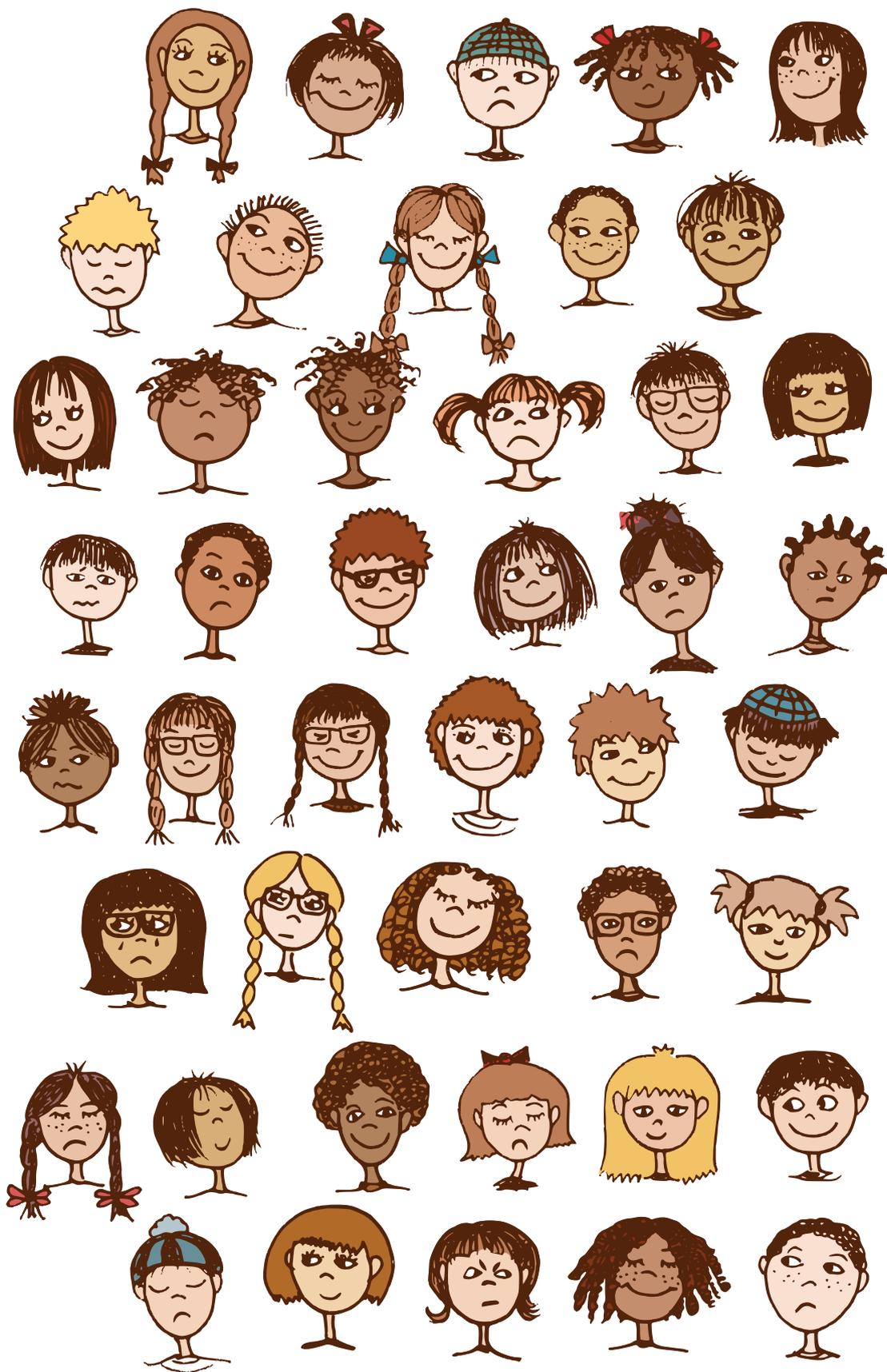


आपकी खुशी वाली जगह

अपने सुखी स्थान का चित्र बनाओ:



उन चेहरों पर गोला बनाएं जो यह दर्शाते हैं
कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं



क्या होता है जब लोग अप्रसन्न या दुखी होते हैं?

माता-पिता / देखभाल करने वालों के लिए
टिप्स
बच्चे की प्रतिक्रियाओं और भावनाओं
को मान्य करें, उदा। यह कहकर:
"इससे मुझे भी दुख होगा"



वो रोते हैं
वे मुस्कुराते नहीं हैं
वे अंदर से डर महसूस करते हैं



ऐसी चीजें जो मुझे दुखी करती हैं

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

चीजें जो मैं खुद को खुश करने के लिए कर सकता हूँ

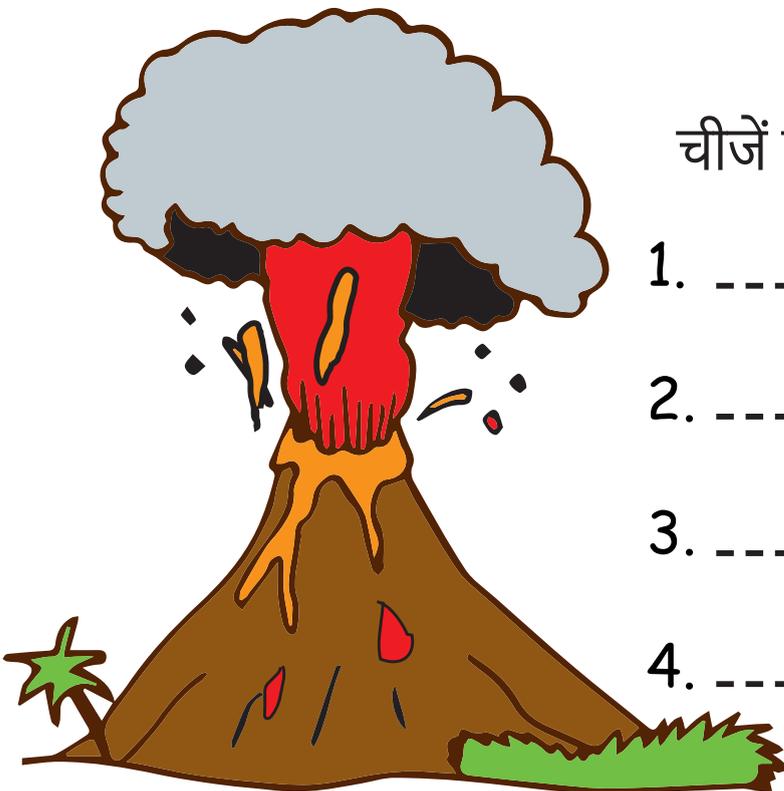
1. दोस्त के साथ खेलो
2. एक पहेली करो
3. रंग करना
4. किसी बड़े से बात करें कि आपको क्या दुखी करता है
5. गाना
6. पढ़ना
7. _____
8. _____



गुस्सा होना

सभी को कभी न कभी गुस्सा आता है। क्रोध आपके अंदर एक ज्वालामुखी की तरह महसूस कर सकता है। कभी-कभी बच्चे इतने गुस्से में आ जाते हैं कि वे ऐसे काम कर बैठते हैं जो ठीक नहीं हैं।

हां, कुछ बच्चे चिल्लाते हैं, दरवाजे पटकते हैं, चीजों को तोड़ते या फेंकते हैं और दीवार या किसी और से टकराते हैं। हम अपने दिमाग का उपयोग उस क्रोध ऊर्जा के बजाय उपयोगी चीजों के बारे में सोचने के लिए कर सकते हैं।



चीजें जो मुझे गुस्सा दिलाती हैं

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

आपके शरीर में आपको आमतौर पर गुस्सा कहाँ महसूस होता है?

जगह दिखाओ और लिखो कि तुम क्या महसूस करते हो

उदा. सिर चकराने लगता है



माता-पिता / देखभाल करने वालों के लिए टिप्स

बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें, उदाहरण के लिए कहें: "आप बहुत परेशान हैं कि अब आप अपने मित्र के पास नहीं जा सकते।"

जब मुझे गुस्सा आता है, तो मैं ...

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

क्रोध नियम

क्या करें: खुद को सुरक्षित तरीके से शांत करें,

क्योंकि -----

इसके बारे में बात करें और समस्या को हल करने का प्रयास करें।

क्या न करें: चीजों को तोड़ें या फेंके नहीं,

क्योंकि -----

दूसरों को, जानवरों को या खुद को चोट मत पहुँचाओ।

रंग भरने का समय

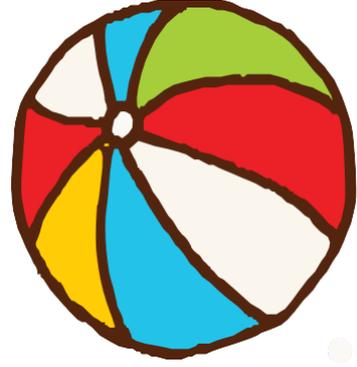


गुस्सा आने पर आप क्या कर सकते हैं

उन चीजों को रेखांकित करें जो आप गुस्से में होने पर कर सकते हैं। आप और क्या कर सकते हैं?

शारीरिक गतिविधियां करें:

- बाहर खेलने
- गेंद के साथ खेलना
- खेल - कूद कर
- नाचना
- ऊपर - नीचे कूदना



किसी से बात कर लो:

- किसी को बताएं कि आपको क्यों गुस्सा आ रहा है।
- अपनी भावनाओं को शब्दों में पिरोएं। उदाहरण के लिए, कहें: "मुझे गुस्सा आता है जब मुझे टीवी देखना बंद करके और सोने जाना पड़ता है।"

अन्य चीजें जो मैं कर सकता हूँ:

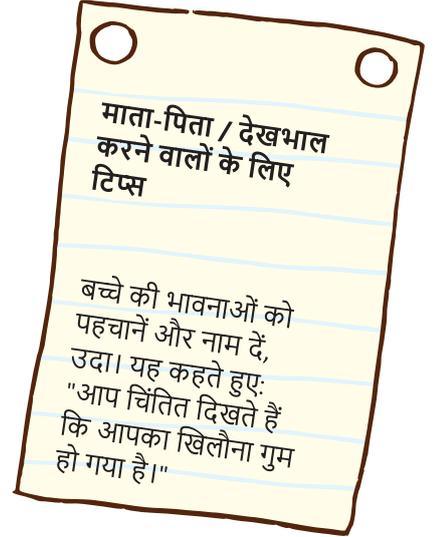
1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

चिंता हो रही है

बच्चे कई बार बातों को लेकर परेशान हो जाते हैं।

जब बच्चे चिंतित हों:

- उन्हें घबराहट या डर लगता है
- उनका दिल तेजी से धड़कता है
- उनके पेट में अजीब या दर्द महसूस होता है



जिन चीजों की मुझे चिंता है:

1.
2.
3.

जब आप चिंतित हों:

1. किसी को बताएं कि आप कैसा महसूस करते हैं
2. मदद मांगें
3. धीरे-धीरे सांस अंदर-बाहर करें
4. ठंडा पानी पिय
5.
6.

डरा हुआ महसूस हो रहा है

हर किसी को कभी न कभी डर लगता है।

जब बच्चों को डर लगता है:

- उनका दिल ज़ोर से और तेज़ धड़कता है
- उनका शरीर कांपने लगता है
- उनका मन करता है कि वे किसी सुरक्षित स्थान पर छिप जाएं
- वे भाग जाना चाहते हैं

आप किस बात से भयभीत हैं?

1.
2.
3.

जब मुझे डर लगता है, मैं...

4.
5.
6.

माता-पिता / देखभाल करने वालों के लिए
टिप्स

भावनाओं को कम करके चीजों को बेहतर बनाने के प्रलोभन का विरोध करें, उदा। मत कहो: "डरने का कोई कारण नहीं है।" बल्कि यह कहकर अपने बच्चे की भावनाओं पर लेबल लगाने में मदद करें: "तुम बहुत डरे हुए हो क्योंकि तुम नहीं जानते क्या हो जाएगा।"

जब मुझे डर लगता है तो मुझे क्या अच्छा लगता है?

- किसी को बताओ कि मुझे डर लग रहा है
- आलिंगन
- मदद के लिए पूछें/चिल्लाएं

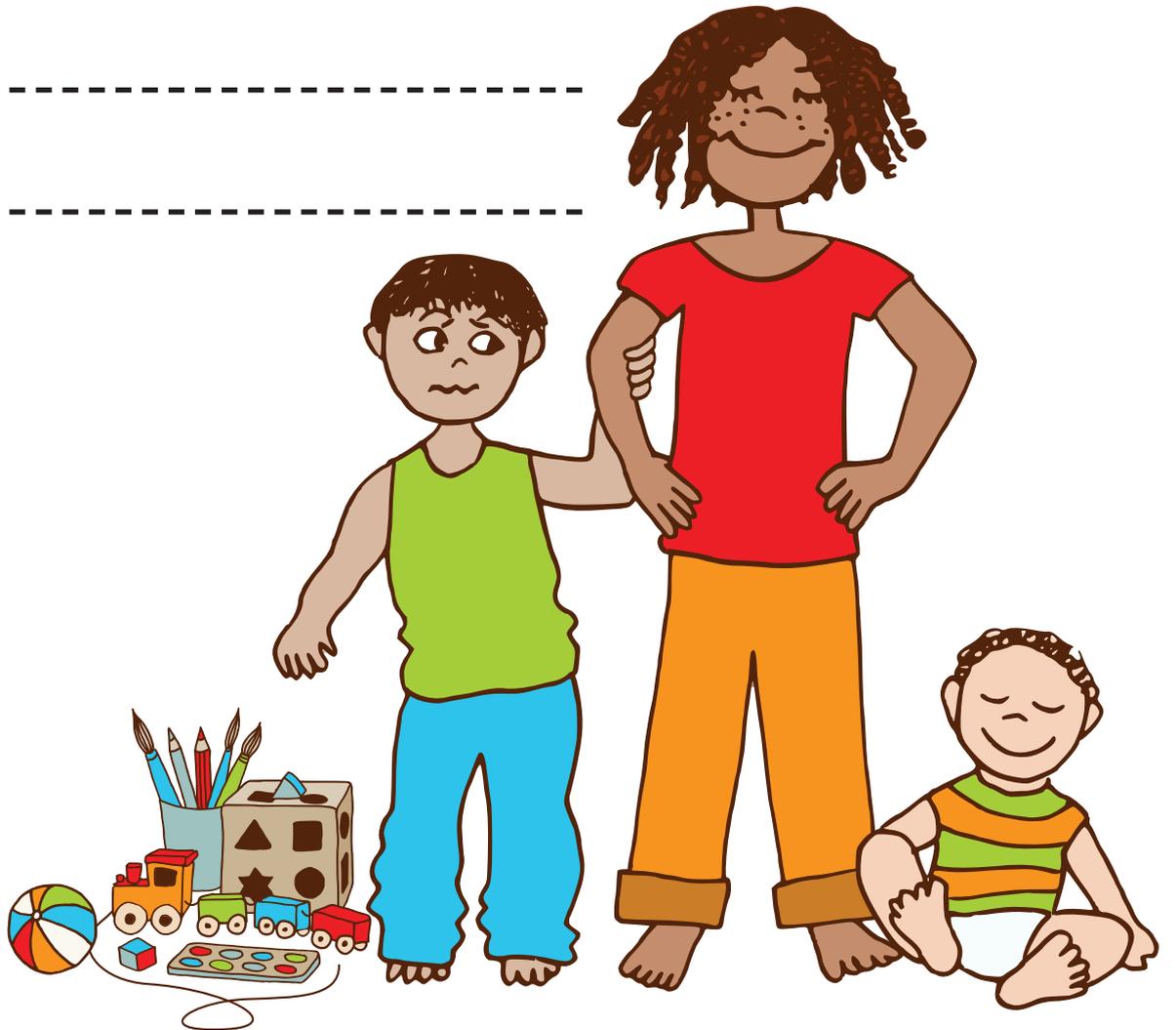
1.

2.

3.

4.

5.



पहेली

वर्ग पहेली को पूरा करें

Across:

1. It helps to talk about my f_____ when I am sad.
2. It helps to t_____ to someone when I am scared.
3. I w_____y when the wind blows very strong.

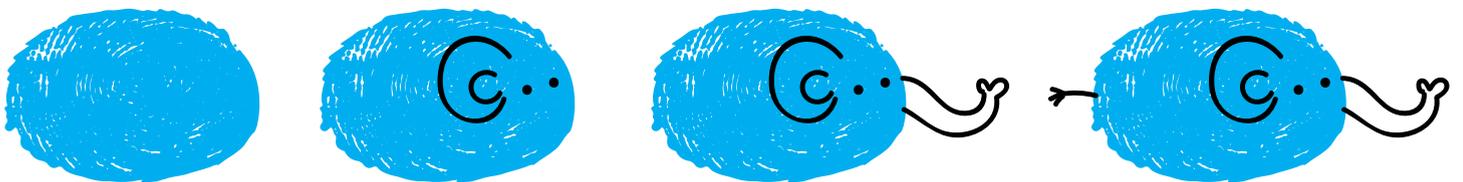
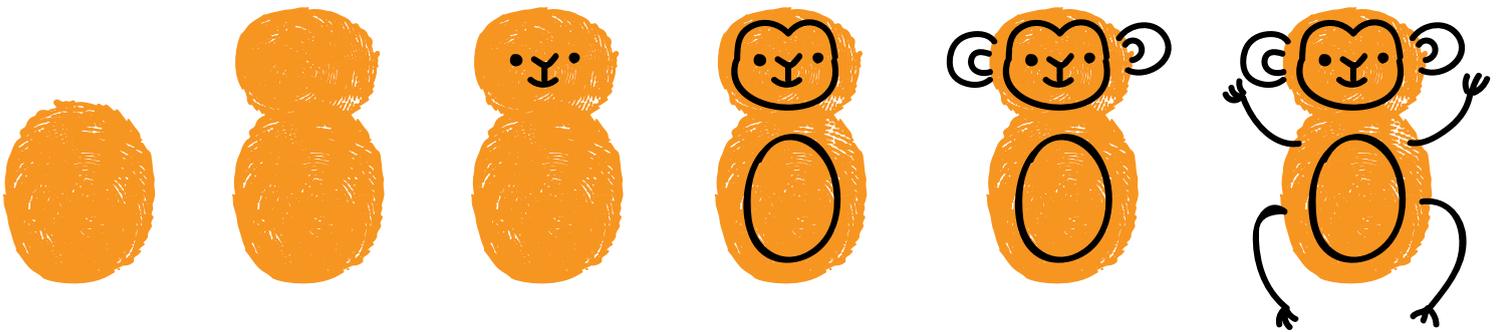
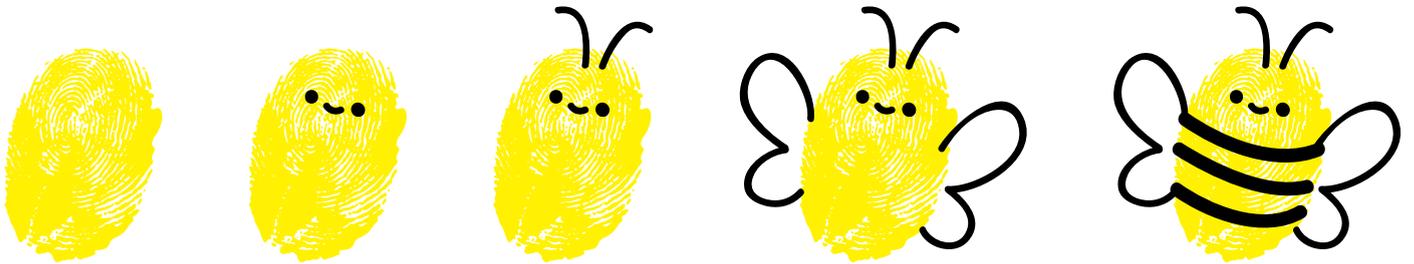
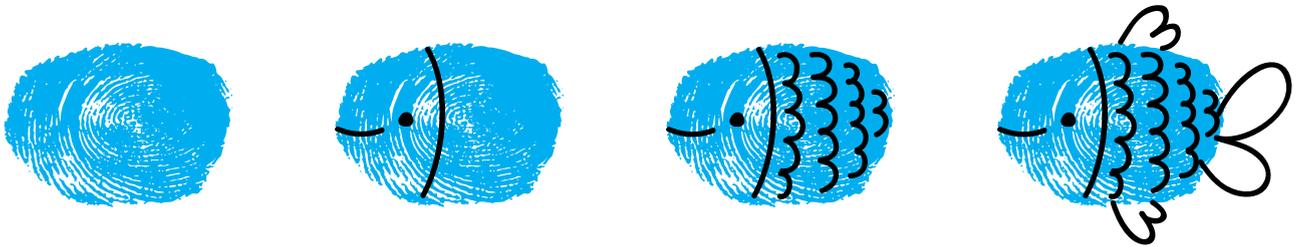
Down:

4. I s_____ when I feel tired.
5. I feel sad when someone in my family is s_____.
6. I smile when I am h_____y.

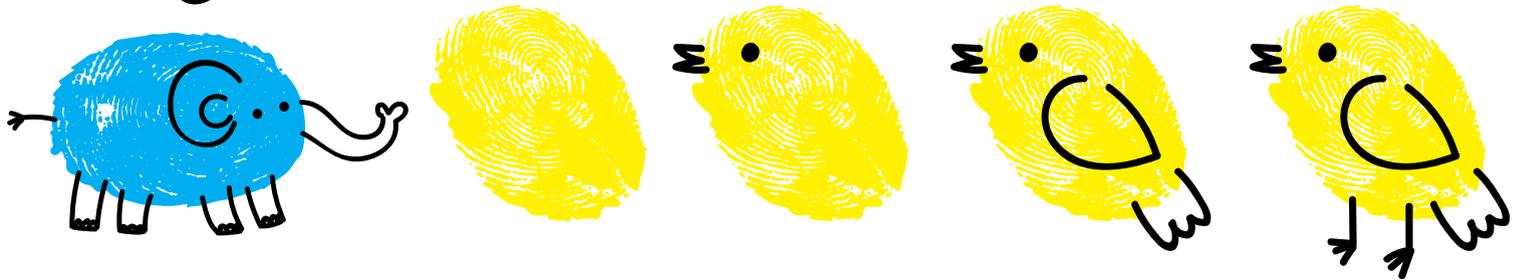
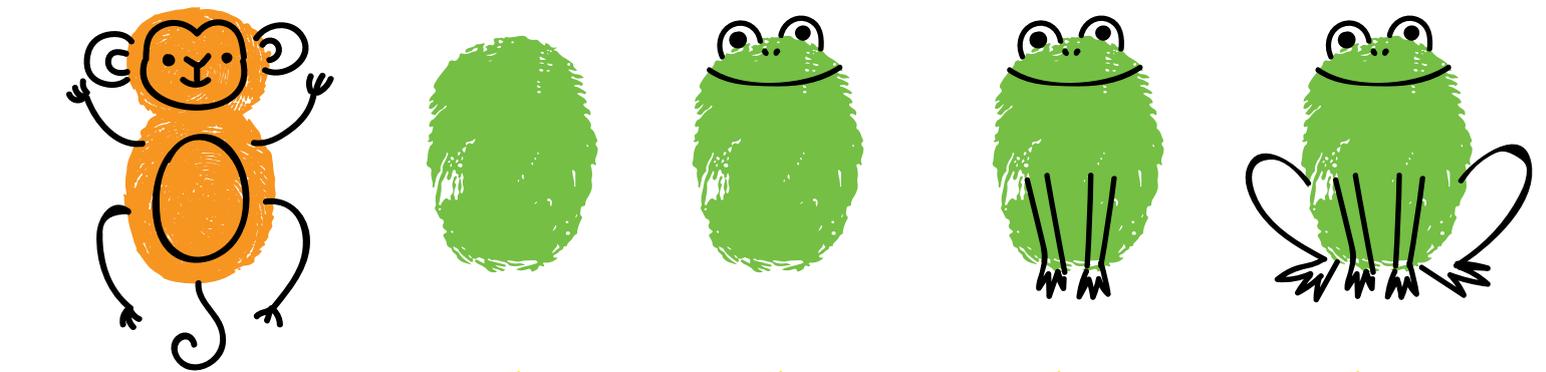
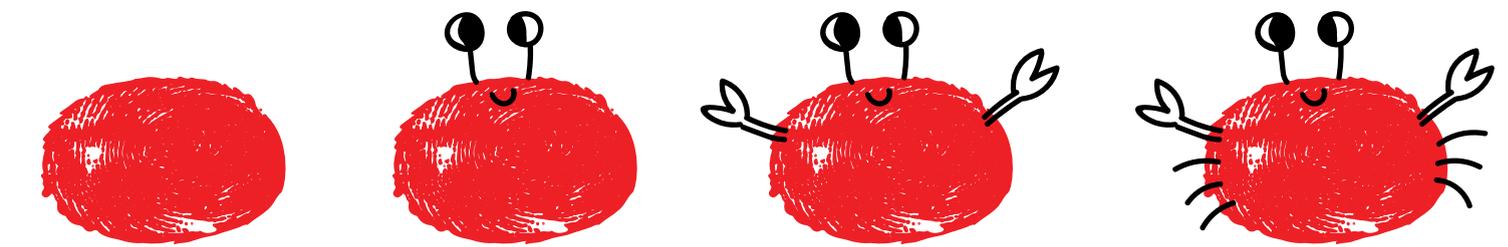
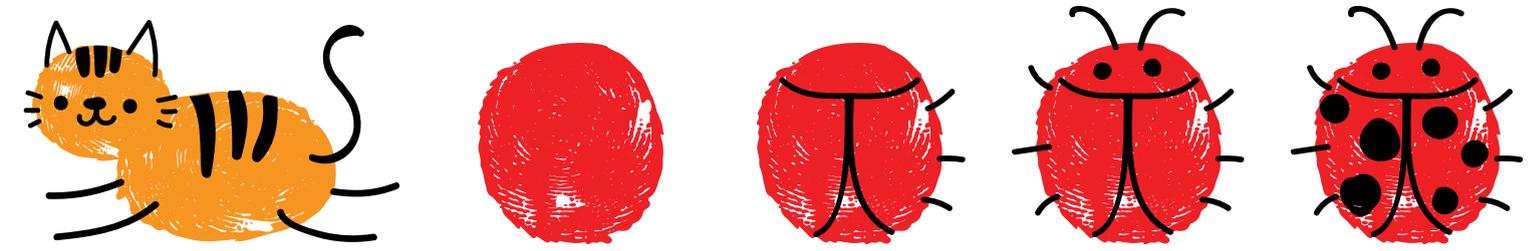
		4					
1							5
					6		
				2			
	3						

FINGERPRINT ART

फिंगर प्रिंट कला

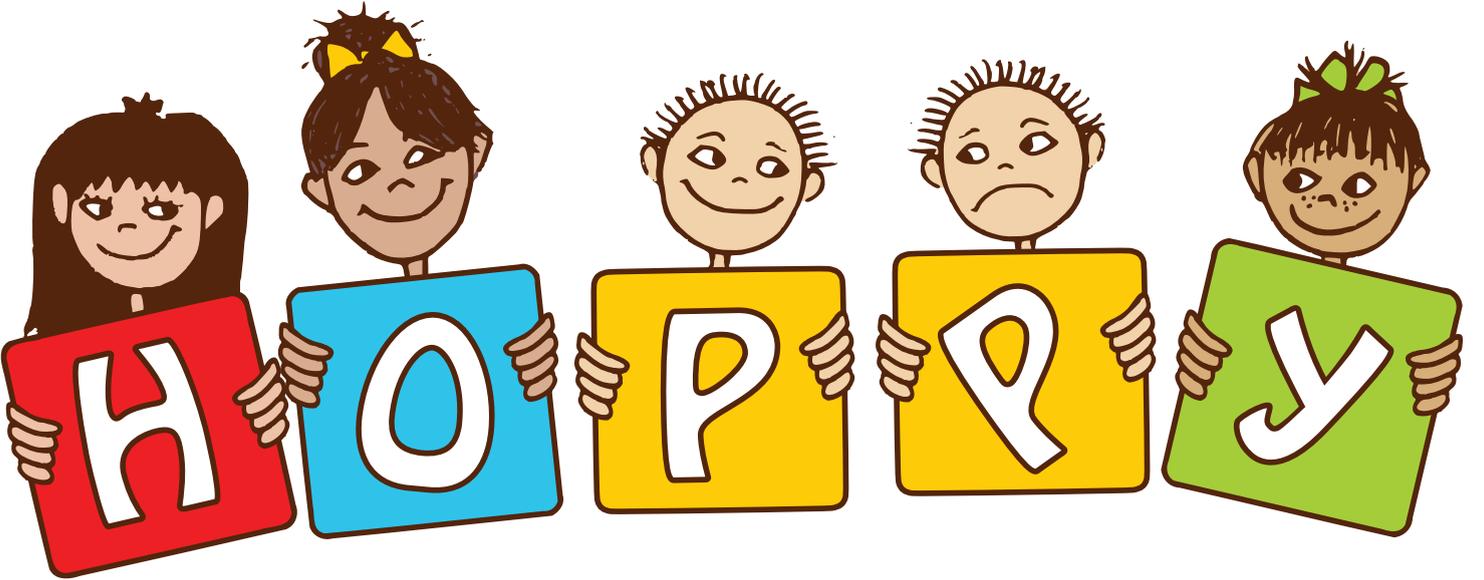


चरणों का पालन करें



असमानता का पता लगाओ

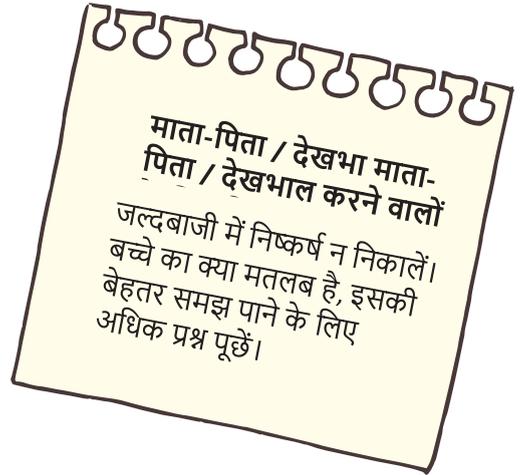
7अंतर पर गोला लगाओ



2. बीमारी से निपटना

बीमार होने पर हर कोई एक जैसा महसूस या कार्य नहीं करता है। कुछ लोगों को गुस्सा आता है; कुछ शांत हैं और अन्य केवल अकेले रहना चाहते हैं।

निम्नलिखित वाक्य पूरा करें:



जब मैं बीमार होता हूं, मुझे कैसा लगता है

जब मेरी देखभाल करने वाला बीमार होता है तो वे महसूस करते हैं

जब मेरी देखभाल करने वाला व्यक्ति बीमार होता है, तो मुझे महसूस होता है

जो व्यक्ति मेरी देखभाल करता है, उसे एक बीमारी है, जिसका नाम है

मैं उनकी बीमारी के बारे में क्या जानता हूँ:

मैं उनकी बीमारी के बारे में क्या जानना चाहता हूँ:

उन्हें अपनी बीमारी का इलाज मिल रहा है:

अन्य मदद उन्हें बीमारी के लिए मिलती है:

बीमार होने पर चीजें मुझे मुश्किल लगती हैं:

आप कितनी बिल्लियाँ गिन सकते हैं?



माता-पिता / देखभाल करने वालों के लिए टिप्स

जल्दबाजी में निष्कर्ष न निकालें। बच्चे का क्या मतलब है, इसकी बेहतर समझ पाने के लिए अधिक प्रश्न पूछें।



जब मेरी देखभाल करने वाला व्यक्ति बीमार हो तब क्या करें

मेरी देखभाल कौन करेगा ?

मैं किससे बात कर सकता था ?

खाना कौन बनाएगा?

मुझे किंडी, स्कूल या डेकेयर में कौन ले जाएगा?

.....

बीमार होने पर मुझे डॉक्टर के पास कौन ले जाएगा?

.....

मेरे होमवर्क में मेरी मदद कौन करेगा?

.....

रात में मेरे लिए किताबें कौन पढ़ेगा?

अन्य योजनाएं:

.....

.....

कुत्ता हूँटो...



3. तनावपूर्ण समय से निपटना

तनाव क्या है ?

लोग बहुत असहज, चिंतित और दुखी महसूस कर सकते हैं जब उनके जीवन में चीजें ठीक नहीं चल रही हों। इसे तनाव कहते हैं।

मैं तनावग्रस्त हो जाता हूँ जब:

मेरा शरीर कई तरह से तनाव महसूस कर सकता है। कुछ नीचे सूचीबद्ध हैं।
आप और क्या सोच सकते हैं?

चक्कर

सोने के लिए संघर्ष करना

सिर दर्द

कमजोर मांसपेशियां

ठण्ड महसूस होना

बहुत खाओ या मत खाओ

तनावग्रस्त मांसपेशियां

दिल की धड़कन तेज़ होना

गर्म महसूस करना

पेट दर्द करना

पसीना आना

थकान

कंपन

नीचे उन भावनाओं की सूची दी गई है जो आपको तब महसूस होती हैं जब आप तनाव में होते हैं। आप और क्या महसूस करते हैं? उन्हें बक्सों में लिखो.

घबराना

परेशान

गुस्सा

अकेला

जब मैं तनाव में होता हूँ तो मेरी सोच बदल जाती है.

जिस तरह से आप कभी-कभी महसूस करते हैं उसे रेखांकित करें:

मैं बेवकूफ़ महसूस करता हूँ
एकाग्र होना कठिन है
सुनना कठिन लगता है
मैं बात नहीं करना चाहता मैं
स्पष्ट रूप से नहीं सोच सकता
मैं चीजें भूल जाता हूँ

माता-पिता/देखभाल करने वालों के लिए टिप्स
बच्चे सुरक्षित महसूस करने पर अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और संसाधित करने की अधिक संभावना रखते हैं। अपने बच्चे को उसकी भावनाओं के बारे में बात करने में मदद करने पर ध्यान दें।

तनावपूर्ण समय का क्या करें

यहां कुछ चीजें हैं जो आप तनावपूर्ण समय के दौरान कर सकते हैं। आप और क्या कर सकते हैं?

1. बुलबुले उड़ाना
2. गाओ या नाच
3. गेंद के साथ खेलना
4. अपने खिलौने के साथ खेल
5. एक पालतू जानवर के साथ खेल
6. कभी हार न मानना
7. भागो या कूद
8. किसी से बात कर ल
9. चित्र बनाओ या रंग भरो
10. मदद के लिए पूछना



4. साथ में मस्ती करना

अधिक मज़ा करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ:

मैं खुद से क्या कर सकता हूँ:

अपने परिवार के साथ:

दोस्तों के साथ:



मेरी कामना है...

आप अपने और अपने पररवारदेखभाल करने वालों के नलए जो चाहते है, उसका ननतखनाएं या नलखें

मेरे लिए मेरी इच्छाएँ:



मेरे माता-पिता या देखभाल करने वाले के लिए मेरी शुभकामनाएं



मेरे भाई/बहनों के लिए मेरी शुभकामनाएं:



Certificate of Achievement

यह प्रमाणित किया जाता है कि

गतिविधि पुस्तिका

मिलकर मज़बूत बनें

पूरी कर ली है

के साथ

तारीख:

हस्ताक्षरित:



जो मेरी और मेरे परखार की मदद कर सकता है

Support सथर्मन

Asian Community Service Trust (ACST)

www.cnsst.org.nz

(09) 570 1188

Asian Family Services (AFS)

www.asianfamilyservices.nz

0800 862 342

Asian Health Services

www.asianhealthservices.co.nz

0800 88 88 30

Asian Network Inc. (TANI)

www.asiannetwork.org.nz

09 815-2338

Brainwave Trust

www.brainwave.org.nz

(09) 528 3981

Email: info@brainwave.org.nz

CNSST Foundation

www.cnsst.org.nz

(09) 570 1188

Family Action

www.familyaction.org.nz

0800 326 327

Family Works

www.familyworks.org.nz

Upper North Island –

0800 737 6583

Lower North Island & South –

0800 337 100

Great Potentials Foundation

www.greatpotentials.org.nz

(09) 377 5384

Lifeline

www.lifeline.org.nz

0800 543 354

Text: HELP (4357)

Mainly Music

www.mainlymusic.org.nz

0800 003 223

Parent Aid: Auckland (Waitakere)

www.parentaidwaitakere.co.nz

(09) 836 4122

Parent Support

www.parenthelp.org.nz

0800 568 856

Problem Gambling Foundation

www.pgf.nz

0800 664 262

Te Puna Hauora Health & Social Services

www.tepuna.org.nz

(09) 489-3049

Teen Parent Support

www.birthright.org.nz

0800 457 146

Single parenting

www.kiwifamilies.co.nz

Youthline

www.youthline.co.nz

0800 376 633

Free text: 234

परामर्श / चिकि सा

Counselling/therapy

Family Court counselling

& Mediation services

www.justice.govt.nz

Grief Centre

www.griefcentre.org.nz

(09) 418 1457

0800 331 333

Home and Family Counselling

www.homeandfamily.org.nz

(09) 419 9853

Albany Psychology Clinic – Massey University

Email: massey.clinic.albany@massey.ac.nz

(09) 213 6095

Hearts & Minds

www.opencounseling.com

(09) 441 8989

Strengthening Families

www.strengtheningfamilies.govt.nz

मानसिक स्वास्थ्य

Mental Health

After hours Mental Health Service

North Shore: (09) 486 8900

West Auckland: (09) 839 0000

Anxiety NZ Trust

www.anxiety.org.nz

0800 269 438

Asian Mental Health Service: Waitematā

www.amhcs.org.nz

(09) 487 1321

(09) 486 8920 ext. 47321

CADS Auckland Community Alcohol and Drug Services

www.cads.org.nz

0800 845 1818

CARE Waitakere Trust

www.carewaitakere.org.nz

(09) 834 6480

Child and Youth Mental Health (Marinoto)

North Shore: (09) 489 0555

West Auckland: (09) 837 6624

Depression

www.depression.org.nz

0800 111 757

Mental Health Foundation

www.mentalhealth.org.nz

(09) 623 4810

Māori Mental Health & Addiction Service (Waitematā)

(09) 822 8557

Vision West Counselling

www.visionwest.org.nz

(09) 818 0700

Skylight Trust

www.skylight.org.nz

0800 299 100

Self-help resources

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

Violence हिंसा

Family Violence

www.areyouok.org.nz

0800 456 450

Living without violence

www.manalive.nz

(09) 835 0509

Ministry for Children: Oranga Tamariki

www.mvcot.govt.nz

0508 326 459

Fathers पिता

Father and Child Trust

www.fatherandchild.org.nz

(09) 525 1690

Websites बसाइट

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.panda.org.au

गतिविधि पुस्तिका का सर्वोत्तम उपयोग कैसे करें

माता-नप्पा और देखभाल करने वालों के लिए प्रोत्साहन

- पेरेंटिंग कभी-कभी चुनौतीपूर्ण होती है, खासकर तब जब आप अस्वस्थ हों। खुद के लिए दयालु रहें। आराम करने या कुछ ऐसा करने का अवसर बनाने की कोशिश करें जिसमें आपको मज़ा आता हो।
- अपने बच्चे के साथ हमेशा न रहने के लिए दोषी महसूस करने का मतलब यह हो सकता है कि आप वास्तव में उनके लिए सबसे अच्छा चाहते हैं।
- निराशाओं को स्वीकार करें, लेकिन पल को बेहतरीन बनाने में अपनी ऊर्जा और समय का निवेश करें।
- किसी से बात करें, उदा. अपने स्वास्थ्य पेशेवर, या अतिरिक्त सहायता प्राप्त करें जब आपकी भावनाएँ बहुत अधिक हों। जब आप अपनी भावनाओं पर नियंत्रण महसूस करते हैं तो अपने बच्चे का समर्थन करना आसान होता है। गतिविधि पुस्तिका के पीछे संसाधन सूची भी देखें।
- यदि आप ऐसा करने में असमर्थ हैं तो किसी और को अपने बच्चे के साथ गतिविधि पुस्तिका पढ़ने के लिए कहें।
- लोग हमेशा अपनी स्थिति नहीं बदल सकते हैं, लेकिन वे इस स्थिति के बारे में अपने सोचने के तरीके को बदल सकते हैं, उदाहरण के लिए, यह सोचने के लिए बेहतर है: "बीमारी हानि और शोक का कारण बन सकती है, लेकिन यह सोचने की तुलना में ताकत भी बना सकती है": "बीमारी मेरे जीवन पर हावी हो गई है और सब कुछ नष्ट कर रही है।" अधिक उपयोगी विचारों पर ध्यान केंद्रित करने के तरीकों के सुझावों के लिए getselfhelp.co.uk देखें।

बच्चे का साथ दे

- पुस्तिका में दी गई गतिविधियों को करने के लिए अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें। जब आपका बच्चा थक जाता है, ब्रेक लें या किसी और दिन जारी रखें।
- हो सके तो अपने बच्चे के स्तर पर उतरें। अपने बच्चे के पास बैठना यह दर्शा सकता है कि आप उसकी परवाह करते हैं।
- बच्चे को अपना पूरा ध्यान दें। अपने मोबाइल फोन या टैबलेट को दूर रखना इसका संचार करता है आप अपने बच्चे का महत्व देते हैं।
- पहले से तय कर लें कि आप बच्चे को बीमारी के बारे में कैसे समझाएंगे।
- परेशान या चिंतित होने पर आपके साथ कैसा व्यवहार किया जाता है, इस बारे में सोचने से आपको अपने बच्चे की ज़रूरतों को बेहतर से समझने में मदद मिलेगी।

बच्चे को संकेत दे

- बीमारी के बारे में बच्चे की धारणा के बारे में चर्चा को आमंत्रित करें। फिर आयु-उपयुक्त स्पष्टीकरण प्रदान करें।
- बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें, उदाहरण के लिए: "आप बहुत परेशान हैं कि..."
- अपने बच्चे को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें, उदाहरण के लिए, कहें: "आप और क्या सोच रहे थे?"
- थोड़ा और गहराई से समझने का प्रयास करें, उदाहरण के लिए, पूछें: "आप क्या सोचते हैं?" या कहें: "यह दिलचस्प है।" "मुझे इसके बारे में थोड़ा और बताओ।"



बच्चे को स्पेस दे

- अपने बच्चे को यह तय करने दें कि तस्वीर में रंग भरते समय वह किन रंगों का इस्तेमाल करना चाहता/चाहती है।
- सहायता की पेशकश करने से पहले अपने बच्चे को पहले प्रयास करने दें। समस्या समाधान सीखने से बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ेगा।
- इससे पहले कि आप जानकारी या समाधान पेश करें, आपका बच्चा क्या कह रहा है, उसे सुनें।
- खुद को अपने बच्चे की जगह रखकर देखें और उनके नज़रिए से स्थिति के बारे में सोचें।
- कोई ऐसी जगह चुनें या ऐसी जगह बनाएं जहां आपका बच्चा खुले तौर से बात कर सके।

बच्चे की प्रसन्नताओं और भावनाओं को मान्यकरे

- अपने बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें। अपने बच्चे को उसकी भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करने पर ध्यान दें
- इस तथ्य को स्वीकार करें कि हर कोई कभी-कभी अकेला, डरा हुआ, उदास या क्रोधित महसूस करता है।
- भावनाओं को कम करके चीजों को बेहतर बनाने के प्रलोभन का विरोध करें, उदा। मत कहो: "रोने का कोई कारण नहीं है।" बल्कि यह कहकर अपने बच्चे की भावनाओं पर लेबल लगाने में मदद करें: "आप इतने दुखी हैं कि..." "मैं देख सकता हूं कि आपकी भावनाएं वास्तव में आहत हुई हैं।" "वह मुझे भी दुखी करेगा।"
- बच्चे के विचारों और रचनात्मकता की प्रशंसा करें और उन्हें प्रोत्साहित करें। पूर्णता की उम्मीद मत करो!

जब आप बच्चे की प्रनतन्त्रिके बारे में नचसत हों तो क्याकरे

- बच्चे का मतलब क्या है, इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए अधिक प्रश्न पूछें
- अपनी चिंताओं के बारे में जीवनसाथी, परिवार के सदस्य या मित्र से बात करें।
- बच्चे के डेकेयर प्रदाता या स्कूल के शिक्षकों के साथ साझेदारी करें। नियमित और प्रभावी संचार बनाए रखें।
- यदि आप चिंता करना जारी रखते हैं, तो पेशेवर सहायता प्राप्त करें, उदा. अपने जीपी से मिलें या किसी नर्स या अन्य स्वास्थ्य या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें.
- गतिविधि पुस्तिका के पीछे सहायता संगठनों और वेबसाइट की सूची में कुछ स्वयं-सहायता वेबसाइटों पर एक नज़र डालें।



द्वारा गर्व से समर्थित **WELL
FOUND
ATION.**

Te Whatu Ora Waitematā

Asian Mental Health Service & Maternal Mental Health Service

Private Bag 93-503

Takapuna

Auckland

0740

New Zealand

www.waitematadhb.govt.nz

www.amhcs.org.nz

आप सामग्री क किसी भी माध्यम या प्रारूप में साझा करने और/या सामग्री क अनुकूलित करने के लिए स्वतंत्र हैं। हालाँकि, आपक उचित श्रेय देना चाहिए और यह बताना चाहिए कि क्या परिवर्तन किए गए हैं। सामग्री का उपयोग व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए नहीं किया जा सकता है।



Te Whatu Ora
Health New Zealand