

Seasons for Growth (विकास का समय)



अनिश्चितता के समय में आत्म-देखभाल
और कल्याण के लिए मार्गदर्शिका

अनिश्चितता के समय में, हमारे दैनिक जीवन में होने वाले परिवर्तनों से अभिभूत होना स्वाभाविक है। ऐसे समय में, हम संभवतः अपने जीवन के उन पहलुओं पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जहाँ हमारा बहुत कम नियंत्रण होता है और इसकी बजाय उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करना मददगार हो सकता है जिन्हें हम 'नियंत्रित' कर सकते हैं।

इस समय के दौरान, शारीरिक स्वास्थ्य और सुरक्षा को प्राथमिकता देना और हमारे स्वयं के भावनात्मक कल्याण की देखरेख के उपाय करना महत्वपूर्ण है।

आत्म-देखभाल के उपाय

आप स्वयं से, अपने दोस्तों और अपने परिवार से
सहयोग करने के लिए कुछ चीज़ें कर सकते हैं:

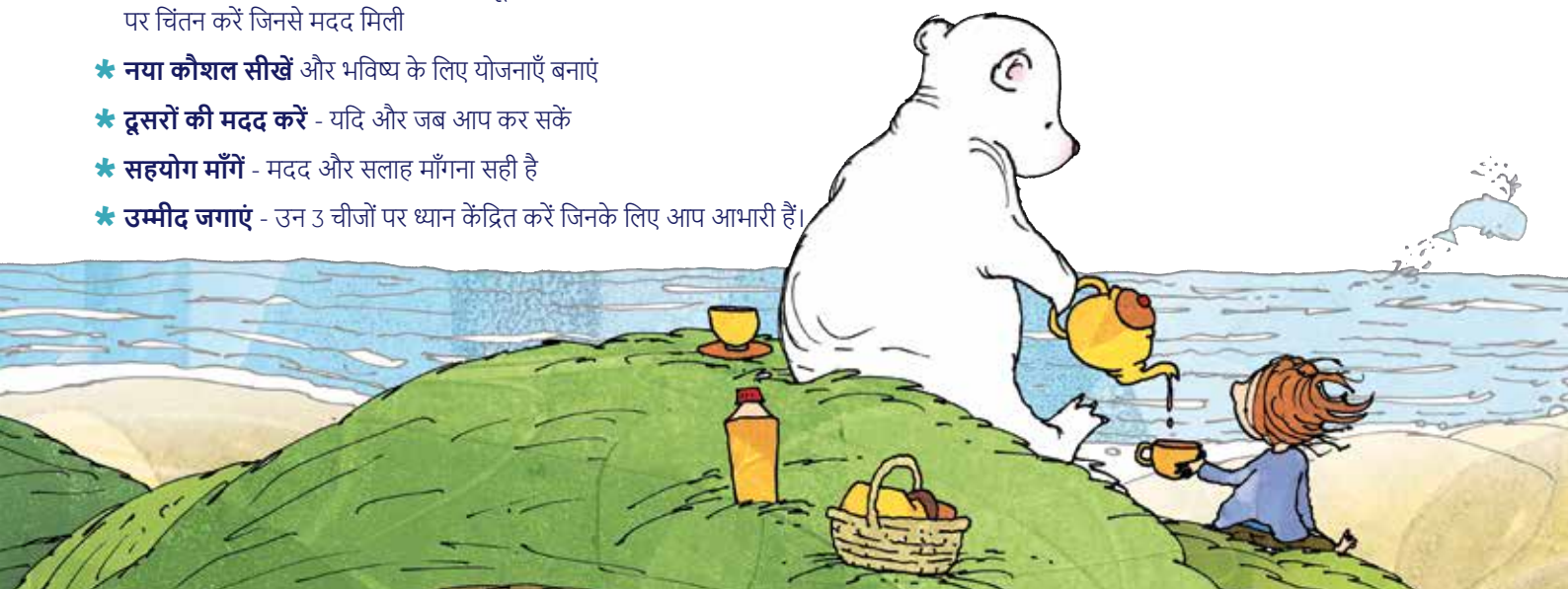
“जीवन में केवल एक चीज़ जो स्थायी है वह है
परिवर्तन। परिवर्तन जीवन में एकमात्र स्थिरता है”

(Fallin, 2013)

- * सुनें - अपनी जरूरतों और अपनी स्वयं की सलाह को
- * दयावान बनें - अपने लिए और दूसरों के लिए
- * जुड़े रहें - फोन और ऑनलाइन द्वारा दूसरों के साथ
- * सूचित रहें - विश्वसनीय स्रोतों से पर्याप्त जानकारी
- * स्वस्थ दिनचर्या बनाए रखें - आहार, गतिविधि और नींद
- * नियंत्रित करें जिसे आप नियंत्रित कर सकते हैं - उन चीज़ों को जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, के मुकाबले उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं
- * पिछली सफलता पर चिंतन करें - तनावपूर्ण समय को याद करें और उन चीज़ों पर चिंतन करें जिनसे मदद मिली
- * नया कौशल सीखें और भविष्य के लिए योजनाएँ बनाएं
- * दूसरों की मदद करें - यदि और जब आप कर सकें
- * सहयोग माँगें - मदद और सलाह माँगना सही है
- * उम्मीद जगाएं - उन 3 चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करें जिनके लिए आप आभारी हैं।



आप एक खाली कप से नहीं उड़ेल सकते हैं।
अपनी देखभाल करें ताकि आप अपनी
देखभाल में रहने वाले बच्चों और युवाओं की
मदद करने में बेहतर सक्षम हों।



अनिश्चितता के समय में बच्चों और युवाओं की मदद करने के उपाय...

अनिश्चितता और परिवर्तन के समय में, बच्चों और युवाओं का अलग-अलग तरीकों से प्रतिक्रिया करना सामान्य और स्वाभाविक है। वयस्क लोग अनुभव के माध्यम से बच्चों और युवाओं से सहयोग करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

बच्चे और युवा कैसे प्रतिक्रिया दे सकते हैं?



- * चिंतित, चिपकने वाला और असहयोगी
- * एक मिनट में दुखी और क्रोधित, अगले मिनट में ठीक
- * भयानक विचार और बुरे सपने
- * पहले के व्यवहारों का लौटना
- * पेट में पीड़ा और सिर दर्द

किशोर समान, लेकिन अलग-अलग तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकते हैं:

- * मनोदशा में बदलाव
- * थके हुए और विचलित
- * सामाजिक नेटवर्कों से पीछे हटना
- * नींद में समस्याएं और सिरदर्द

सहायक संकेत - बच्चे और युवा अनोखे तरीकों से प्रतिक्रिया देते हैं और यह पहचानने में मदद मिलती है कि क्या आपका बच्चा या युवा अजीब तरह से व्यवहार कर रहा है।



अपने बच्चे या युवा व्यक्ति की मदद करें

- * अपना ध्यान, धैर्य और प्यार प्रदान करें
- * अपने बच्चे की कहानी को **शांति से सुनें** और अपने बच्चे को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें
- * अपने बच्चे की भावनाओं को **स्वीकार करें और पुष्टि करें** तथा भावनाओं को प्रबंधित करने के सहायक तरीकों की पहचान करने में अपने बच्चे की मदद करें
- * अपने बच्चे को विश्वसनीय वयस्कों से मदद माँगने के लिए **प्रोत्साहित करें**
- * अपने बच्चे को उन फैसलों में **शामिल करें** जो उसे प्रभावित करते हैं
- * अपने बच्चे के प्रश्नों का **उत्तर स्पष्ट और आयु के अनुसार उपयुक्त** तथात्मक जानकारी के साथ दें
- * मिलकर सामना करने और गुणवत्तापूर्ण समय को प्राथमिकता देने के **सकारात्मक तरीके बनाएं**

मदद करने के अन्य तरीके

- * जितना हो सके **दैनिक दिनचर्या बनाए रखें**
- * **सामाजिक बने रहें** - खास लोगों और प्रियजनों से जुड़ने के तरीके बनाएं
- * **सक्रिय हो जाएं** - टहलने जाएं, संगीत सुनें, गाएं, पालतू जानवर के साथ खेलें
- * **जिज्ञासु बनें** - एक नया कौशल सीखें या दिलचस्प विषय पर एक साथ शोध करें
- * **अन्यों की मदद करें** - सामाजिक संबंधों और "मैं कर सकता हूँ" दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करें
- * आगे के बारे में सोचने के लिए मनोरंजक गतिविधियों की **योजना बनाएं**।

संपर्क में रहें

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au