

Seasons for Growth (सिजन्स फर ग्रोथ)



अनिश्चितताको समयमा आत्म-हेरचाह र कल्याणसम्बन्धी मार्गदर्शक।

अनिश्चितताको समयमा, हाम्रो दैनिक जीवनमा हुने परिवर्तनहरूबाट पराजित भएको महसुस गर्नु स्वाभाविक हो। यस्तो समयमा, हामीसँग एकदमै कम नियन्त्रण भएको हाम्रो जीवनका पक्षहरूमा केन्द्रित हुन सक्छौं र यसको सट्टामा हामीले नियन्त्रण गर्न 'सक्ने' कुराहरूमा केन्द्रित भएमा सहयोगी हुन सक्छ।

यस समयमा, शारीरिक स्वास्थ्य र सुरक्षालाई प्राथमिकता दिन र हाम्रो आफ्नै भावनात्मक कल्याणको हेरचाहका लागि कदमहरू चाल्न महत्त्वपूर्ण छ।

आत्म-हेरचाहका लागि चरणहरू

तपाईंले आफूलाई, आफ्ना साथीहरू र आफ्नो परिवारलाई समर्थन गर्न सक्ने कुराहरू यसप्रकार छन्:

- * आफ्ना आवश्यकताहरू र आफ्नै सुझावलाई ध्यानमा राख्नुहोस्
- * आफूलाई र अरूलाई दयाको भावना देखाउनुहोस्
- * फोन र अनलाइनको माध्यमबाट अरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्
- * भरपर्दो स्रोतहरूबाट मात्र पर्याप्त जानकारी राख्नुहोस्
- * स्वस्थ समयतालिका कायम राख्नुहोस् - आहार, गतिविधि र निद्रा
- * तपाईंले नियन्त्रण गर्न नसक्ने कुराहरूको तुलनामा तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्ने कुराहरूमा तपाईं केन्द्रित हुन सक्ने कुराहरू नियन्त्रण गर्नुहोस्
- * विगतका सफलताबारे विचार गर्नुहोस् - तनावपूर्ण समय सम्झनुहोस् र तपाईंलाई मद्दत गरेका कुराहरूबारे विचार गर्नुहोस्
- * नयाँ सीप सिक्नुहोस् र भविष्यका लागि योजनाहरू बनाउनुहोस्
- * तपाईंले सकेको बेला र सक्दा अरूलाई मद्दत गर्नुहोस्
- * सहयोग खोज्नुहोस् - मद्दत र सल्लाह माग्नु सामान्य हो
- * आशाको भावना निर्माण गर्नुहोस् - तपाईं कृतज्ञ भएका 3 वटा कुरामा केन्द्रित हुनुहोस्।

“जीवनमा स्थिर हुने एकमात्र कुरा भनेको परिवर्तन हो। परिवर्तन नै जीवनको स्थिर तत्व हो”

(Fallin, 2013)



तपाईं खाली कपबाट पानी खन्याउन सक्नुहुन्न।

आफ्नो हेरचाहमा बालबालिका र युवाहरूलाई राम्रोसँग मद्दत गर्नका लागि आफ्नो हेरचाह गर्नुहोस्।



अनिश्चितताको समयमा बालबालिका र युवाहरूलाई मद्दत गर्ने सम्बन्धी विचारहरू ...

अनिश्चितता र परिवर्तनको समयमा, बालबालिका र युवाहरूले विभिन्न तरिकामा प्रतिक्रिया जनाउनु सामान्य र स्वाभाविक हो। वयस्कहरू आफ्नो अनुभवबाट बालबालिका र युवाहरूलाई समर्थन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन्।

बालबालिका र युवाहरूले कस्तो प्रतिक्रिया जनाउन सक्छन्?



- * चिन्तित, भावनात्मक रूपमा निर्भर र असहयोगी
- * एकैछिनमा दुख मात्रै र रिसाउने, एकैछिनमा खुसी हुने
- * डरलाग्दा विचारहरू सोच्ने र नराम्रा सपनाहरू देख्ने
- * पहिलेका व्यवहारहरू दोहोर्‍याउने
- * पेटको दुखाइ र टाउको दुखाइ

किशोरहरूले उस्तै तर फरक तरिकामा प्रतिक्रिया जनाउन सक्छन्:

- * मनस्थिति परिवर्तनहरू
- * थकित र विचलित
- * सामाजिक सञ्जालहरूबाट पछि हट्ने
- * निदाउन समस्या र टाउको दुखाइ

उपयोगी सङ्केत – बालबालिका र युवाहरूले अनौठो तरिकाले प्रतिक्रिया जनाउँछन् र तपाईंको बच्चा वा युवाले फरक व्यवहार गरिरहेको छ कि छैन भनेर पहिचान गर्न उपयोगी हुन्छ।



आफ्नो बच्चा वा युवालाई मद्दत गर्नुहोस्

- * तपाईंको ध्यान, धैर्य र प्रेम दिनुहोस्
- * **शान्तिपूर्वक** आफ्नो बच्चाको कथा सुन्नुहोस् र आफ्नो बच्चालाई प्रशंसा र प्रोत्साहित गर्नुहोस्
- * आफ्नो बच्चाको भावनालाई **स्वीकार गर्नुहोस्** र आफ्नो बच्चालाई भावनाहरू व्यवस्थापन गर्ने उपयोगी तरिकाहरू पहिचान गर्नमा मद्दत गर्नुहोस्
- * आफ्नो बच्चालाई भरपर्दो वयस्कहरूबाट मद्दत माग्न **प्रोत्साहित गर्नुहोस्**
- * आफ्नो बच्चालाई प्रभाव पार्ने निर्णयहरूमा **संलग्न गर्नुहोस्**
- * तपाईंको बच्चाका प्रशंसाहरूमा स्पष्ट र तथ्यात्मक उमेर उपयुक्त जानकारीसहित **प्रतिक्रिया दिनुहोस्**
- * एकसाथ सामना गर्ने र गुणस्तरीय समयलाई प्राथमिकता दिने **सकारात्मक तरिकाहरू देखाउनुहोस्**

मद्दत गर्ने अन्य तरिकाहरू

- * सकेसम्म **दैनिक कार्यतालिकाहरू कायम राख्नुहोस्**
- * **सामाजिक रहनुहोस्** – विशेष व्यक्ति र प्रियजनहरूसँग सम्पर्कमा रहने तरिकाहरू सिर्जना गर्नुहोस्
- * **सक्रिय हुनुहोस्** – हिँडडुल गर्न जानुहोस्, संगीत सुन्नुहोस्, गीत गाउनुहोस्, पाल्नु जनावरसँग खेल्नुहोस्
- * **जिज्ञासु हुनुहोस्** – नयाँ सीप सिक्नुहोस् वा सँगै मिलेर एक रोचक विषयमा अनुसन्धान गर्नुहोस्
- * **अरूलाई मद्दत गर्नुहोस्** – यसले सामाजिक सम्बन्धहरू र “म गर्न सक्छु” भन्ने मनोवृत्तिलाई प्रोत्साहित गर्दछ
- * पछिका लागि रमाइला गतिविधिहरूको **योजना बनाउनुहोस्**।

सम्पर्कमा रहनुहोस्

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au