

शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य से कल्याण संभव होता है

बच्चों और युवाओं के लिए कई बातें सकारात्मक कल्याण का निर्माण करती हैं। निम्नलिखित बातों से कल्याण का निर्माण हो सकता है:

- अपनी भावनाओं को समझना और उनका प्रबंधन करना
- अच्छे संबंध होना
- उपलब्धि की भावना का अनुभव करना
- अपनी प्रबलताओं का उपयोग करना
- स्वास्थ्यप्रद गतिविधियों में भाग लेना, अच्छी तरह से सोना और अच्छे आहार का सेवन करना।

अपने बच्चे/बच्ची के कल्याण का निर्माण करने और उसे बनाए रखने में सहायता के लिए आप घर में ही बहुत कुछ कर सकते/सकती हैं।

प्रशंसा, प्रोत्साहन और सकारात्मक ध्यान

आपके बच्चे/बच्ची को अपने बारे में अच्छा महसूस करने में प्रशंसा सहायता देती है, जिससे आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास बढ़ता है। यह अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहन भी दे सकती है।

आप:

- प्रशंसा कर सकते/सकती हैं, जब आपका बच्चा/बच्ची ऐसे व्यवहार प्रदर्शित करे जिन्हें आप प्रोत्साहन देना चाहते/चाहती हैं
- अपने बच्चे/बच्ची पर ध्यान दे सकते/सकती हैं। उनके साथ कोई खेल खेल सकते/सकती हैं, साथ मिलकर कोई गतिविधि कर सकते/सकती हैं, उन्हें दोस्ताना मैसेज भेज सकते/सकती हैं, उनकी अभिरुचियों के बारे में पूछ सकते/सकती हैं
- अपने किशोर/किशोरी की प्रबलताओं के लिए उनकी प्रशंसा कर सकते/सकती हैं
- अपने बच्चे/बच्ची को बता सकते/सकती हैं कि आपको उनके ऊपर गर्व है।

सकारात्मक आत्म-संवाद

आत्म-संवाद हमारे द्वारा अपनी अंदर की आवाज के साथ स्वयं से बात करने का तरीका है। जब हम अपने आप से

सकारात्मक बातें करते हैं, तो इसे सकारात्मक आत्म-संवाद कहते हैं। हम कैसा महसूस करते हैं और हम क्या करते हैं - इसपर आत्म-संवाद से काफी प्रभाव पड़ता है।

अपने बच्चे/बच्ची को दयाभाव के साथ सकारात्मक तरीके से अपने आप से बात करने के लिए प्रोत्साहन देने से उनके कल्याण में संवृद्धि करने में और उन्हें तनाव का प्रबंधन करने में सहायता मिल सकती है। जब आप उन्हें अपने बारे में दयाहीन भाव से बोलते हुए सुनें, तो आप:

- इसके बारे में उनका ध्यान आकर्षित कर सकते/सकती हैं
- उनसे पूछ सकते/सकती हैं कि जो वे कह रहे हैं, क्या वह सच है
- और अधिक सहायक विचार के बारे में सोचने के लिए उन्हें प्रोत्साहित कर सकते/सकती हैं
- अपने बच्चे/बच्ची को इस तरह से 'बोलने' के लिए प्रोत्साहित कर सकते/सकती हैं, जिस तरह से वे अपने सबसे अच्छे दोस्त से बात करेंगे
- नियमित रूप से अपने बच्चे/बच्ची को उनकी प्रबलताओं और उपलब्धियों की याद दिला सकते/सकती हैं।

अच्छे संबंध बनाए रखें

अपने बच्चे/बच्ची के कल्याण को समर्थित करने के लिए उनके साथ सकारात्मक संबंध होना महत्वपूर्ण है।

- परिवार की यादों और कहानियों को साथ में बांटें
- हरेक रात को साथ बैठकर भोजन करने का प्रयास करें
- परिवार की प्रथाओं और दिनचर्याओं को बनाए रखें
- सामाजिक जुड़ाव आपके बच्चे/बच्ची के कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। अपने बच्चे/बच्ची को दोस्तों के साथ जुड़े रहने में समर्थन देना महत्वपूर्ण है।

ध्यान देना या संज्ञान रखना

संज्ञान इस बात का ध्यान रखना होता है कि आप कैसा महसूस करते हैं और आप क्या देखते हैं, सुनते हैं, स्वाद एवं गंध लेते हैं। यह तेजी से काम और बहुत सी बातें एक साथ करने के विपरीत है। संज्ञान का अर्थ भविष्य या अतीत के बारे में सोचने के बजाय वर्तमान में रहना है।



यह हमें अपने विचारों और भावनाओं से और भी अधिक अवगत होने और तनाव एवं चिंता को कम करने में सहायता दे सकता है। संज्ञान हमारी गति को मंद करने और विश्राम व शांति को बढ़ावा देता है।

बच्चों और युवाओं के साथ संज्ञान के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए वेबसाइट [Smiling Minds](#) देखें।

दयाभाव और आभार व्यक्त करने का अभ्यास करें

आभार व्यक्त करना ऐसे लोगों और बातों की पहचान करने और उन्हें अभिस्वीकृति देने के लिए समय निकालने के बारे में है, जिन्हें हम प्रेम करते हैं और जिनके प्रति हम कृतज्ञता महसूस करते हैं। आभार से कल्याण पर काफी बड़ा प्रभाव पड़ सकता है, क्योंकि यह संबंधों को सशक्त करता है तथा हमें और अधिक आशावादी बनाता है।

आप अपने बच्चे/बच्ची के साथ:

- उन्हें खुशी देने वाली वस्तुओं
- उन्हें प्रेरणा देने वाली वस्तुओं
- उनका परिपोषण करने वाले लोगों और वस्तुओं
- ऐसे अनुभवों और विचारों, जिन्हें वे और अधिक पसंद करेंगे
- उन्हें ठंडी हवा या गर्म मुस्कान जैसी छोटे-छोटी सुखदायक बातों पर ध्यान देने

के बारे में बात करके उन्हें आभार व्यक्त करने में समर्थन दे सकते/सकती हैं।

दूसरों के प्रति दयाभाव रखना भी कल्याण का समर्थन करता है। यह आभार के साथ-साथ दयाभाव और सहानुभूति की भावनाओं को बढ़ावा देता है। समुदाय की भावना निमित्त करने और तनाव को कम करने में दयाभाव सहायता देता है।

अपने बच्चे/बच्ची के साथ मिलकर ऐसे सभी तरीकों की सूची बनाएँ, जिनके माध्यम से वे परिवार, दोस्तों और आपके समुदाय के प्रति दयाभाव प्रदर्शित कर सकते हैं। दयाभाव प्रदर्शित करने के लिए साथ मिलकर कुछ बातों का चयन करें।

सहायता की खोज करने के लिए प्रोत्साहन दें

सहायता मांगना कठिन हो सकता है, परंतु आपके बच्चे/बच्ची के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि यह कोई गलत बात नहीं है। अपने बच्चे/बच्ची के अंदर सहायता की खोज करने की प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करने के लिए:

- उनसे पूछें कि सब-कुछ कैसा चल रहा है
- यदि वे दुखी या निराश महसूस कर रहे हैं, तो उन्हें बताएँ कि इसमें कुछ गलत नहीं है
- जब वे आपसे समर्थन की अपेक्षा करते हैं, तो निर्णयात्मकता के बिना उनकी बात सुनें
- किशोरों/किशोरियों को इस बारे में जानकारी प्रदान करें कि आवश्यकता होने पर कहाँ से सहायता मिल सकती है।

और अधिक जानकारी के लिए देखें: [अपने बच्चे/बच्ची के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना](#)।

नियम और सीमाएँ निर्धारित करें

स्पष्ट नियम एवं सीमाएँ बच्चों और युवाओं को सुरक्षित महसूस करने में सहायता देती हैं।

अपने बच्चे/बच्ची को नियम निर्धारित करने में शामिल करें, और इससे उनके द्वारा नियमों का पालन किए जाने की संभावना बढ़ जाएगी। आपके द्वारा उनकी बढ़ती हुई परिपक्वता का सम्मान प्रदर्शित करने का एक तरीका उनके साथ नियमों के बारे में बात करना है।

और अधिक जानकारी के लिए [Raising Children Network](#) देखें।

अपने बच्चे/बच्ची के लिए समर्थन प्राप्त करना

यदि आप अपने बच्चे/बच्ची के कल्याण के बारे में चिंतित हैं, तो अपने बच्चे/बच्ची के स्कूल से संपर्क करें। उनके कक्षा-शिक्षक/कक्षा-शिक्षिका, कक्षा स्तर के समन्वयक या कल्याण अग्रणी के साथ आरंभ करें।

आप जन्म से लेकर 18 वर्ष तक की आयु के बच्चों के माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए उपलब्ध फोन सेवा [Parentline](#) से 13 22 89 पर संपर्क भी कर सकते/सकती हैं। यह सेवा मातृत्व-पैतृत्व के लिए गोपनीय और अनाम परामर्श एवं समर्थन प्रदान करती है।

