

तपाईंको युवावस्थाका बच्चाको

# मानसिक स्वास्थ्यमा सहायता गर्ने 5 सजिला तरिकाहरू

## 1 आफ्ना किशोरावस्थाका बच्चालाई उनी विद्यालय समुदायका सदस्य हुन् भन्ने कुरा थाहा दिनुहोस्।

- घरमा प्रायः विद्यालयका बारेमा कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको नजरमा तपाईंका किशोरावस्थाका बच्चाले के कस्ता कुरा सिक्किरहेका छन् र के कस्ता उपलब्धि हासिल गरिरहेका छन् भन्ने कुरा उनलाई बताउनुहोस्।
- तपाईंका किशोरावस्थाका बच्चालाई अतिरिक्त क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन मद्दत तथा प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

यो वर्ष तिम्रो पढाई अझ कठिन भएको छ भन्ने मलाई थाहा छ, तर मलाई तिमिले \_\_\_\_\_ गरेकोमा गर्व छ

## 2 आफ्ना किशोरावस्थाका बच्चालाई उनका शिक्षकसँग असल सम्बन्ध कायम राख्न मद्दत गर्नुहोस्।

- तपाईंका किशोरावस्थाका बच्चालाई कुन शिक्षक वा विद्यालयका अन्य वयस्क व्यक्तिहरूले उनलाई सहयोग गरेको जस्तो लाग्छ भनी सोध्नुहोस्।
- तपाईंका किशोरावस्थाका बच्चाले एक्लो वा बिरानो महसुस गर्छन् भने शिक्षक वा विद्यालयका परामर्शदातालाई सो कुराका बारेमा जानकारी गराउन नबिर्सनुहोस्।

विद्यालयमा केही समस्या भएमा तपाईंकोसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ?

## 3 परिवार र विद्यालय सम्मिलित पारम्परिक कार्यक्रमहरूमा सहभागिता जनाउनुहोस्।

- तपाईंका किशोरावस्थाका बच्चालाई तपाईंको परिवार वा समुदायका लागि महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक वा पारिवारिक परम्पराहरूका बारेमा आफ्ना साथी र शिक्षकहरूलाई बताउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- आफ्ना किशोरावस्थाका बच्चासँगै विद्यालयका पारम्परिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुनुहोस् (उदाहरणका लागि: विद्यालयको कन्सर्टमा सहभागी हुने)।

आउनुहोस् मिलेर उत्सव मनाऔं यो कुरा गर्दा पछिल्लो वर्ष सम्झनुहोस्...

## 4 सफलता-उन्मुख तथा कल्याणकारी व्यवहार अङ्गाल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

- सुत्ने सन्दर्भमा स्वस्थकर बानीहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् र त्यस्तो बानी बसाल्नुहोस् (उदाहरणका लागि: सधैं समयमै सुत्ने)।
- तपाईंका किशोरावस्थाका बच्चालाई आफ्नो रूचिसँग मिल्दाजुल्दा र समस्या समाधान गर्ने सीपहरूको विकास गर्ने क्रियाकलापहरू गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि: खेलकूद, योगा, सङ्गीत, नाटक)।

तिमीले आफ्नो लक्ष्य पूरा गर्न आज के कस्ता कुरा गर्नु पर्छ? तपाईंलाई मबाट केही मद्दत चाहिन्छ?

## 5 घरमा एक-अर्कालाई सहयोग तथा हेरचाह गर्ने सम्बन्धहरू कायम राखिराख्नुहोस्।

- खेल खेलेर, सँगै खाना बनाएर, तथा अन्य यस्तै कार्य गरेर परिवारमा रमाइलो गर्नुहोस्।
- तपाईंका किशोरावस्थाका बच्चासँग स्कूल, साथी र थप कुराहरूका बारेमा दैनिक रूपमा सामान्य कुराकानी गर्नुहोस्।

तिमी \_\_\_\_\_ का बारेमा कस्तो महसुस गर्छौं?