

तपाईंका किशोरावस्थाका बच्चाको

मानसिक स्वास्थ्यमा सहायता गर्ने 5 सजिला तरिकाहरू

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

- घरमा प्रायः विद्यालयका बारेमा कुरा गर्नुहोस्! विद्यालयमा गरेका कार्य, कक्षामा भएका अन्य बच्चाहरू र उनका शिक्षकका बारेमा सोध्नुहोस्। आफ्ना बच्चाले सकिरहेका कुराहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्।
- आफ्ना बच्चालाई अतिरिक्त क्रियाकलापहरू (जस्तै खेलकूद वा विद्यालय पछिका कार्यक्रमहरू) मा सहभागी हुन मद्दत तथा प्रोत्साहन गर्नुहोस्। आफ्ना बच्चासँग उनले गरी हेर्न चाहेका कुराहरूका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।

तिमी आफूले सकिरहेका यी सबै नयाँ कुराहरूमा विश्वास गर्छौं?

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

- आफ्ना बच्चालाई उनी विद्यालयका कुन-कुन शिक्षक वा अन्य वयस्क व्यक्तिहरूलाई चिन्छन् भनी सोध्नुहोस्।
- तपाईंका बच्चाले विद्यालयमा एकलो वा बिरानो महसुस गर्छन् भने शिक्षक वा विद्यालयका परामर्शदातालाई सो कुराका बारेमा जानकारी गराउन नबिर्सनुहोस्।

विद्यालयमा तिम्रा लागि सबैभन्दा विशेष वयस्क व्यक्ति को हो?

3 परिवार र विद्यालय सम्मिलित नियमित क्रियाकलाप तथा पारम्परिक कार्यक्रमहरूमा सहभागिता जनाउनुहोस्।

- तौर-तरिका, जिम्मेवारी र रमाइलोलाई बढावा दिने घरायसी दिनचर्याहरू अपनाउनुहोस् (उदाहरणका लागि: सँगसँगै बाहिर फोहोर फाल्न जाँदा मिलेर रमाइलो गीत गाउने)।
- आफ्ना बच्चासँगै विद्यालयका पारम्परिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुनुहोस् (उदाहरणका लागि: विद्यालयको कन्सर्टमा सहभागी हुने)।

यसलाई रमाइलो, पारिवारिक परम्परा बनाऔं।

4 सफलता-उन्मुख तथा कल्याणकारी व्यवहार अङ्गाल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

- सुन्नका लागि एउटा निश्चित समय तय गर्ने जस्ता स्वस्थकर बानीहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- बोर्ड गेमहरू खेल्ने र दैनिक तालिका पालना गर्ने जस्ता ध्यान केन्द्रित गर्ने र आत्म-नियन्त्रण गर्ने सीपहरूको विकास गर्ने गतिविधिहरू गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

राम्रो दिनका लागि आफैं तयारी गरौं।

5 घरमा सुमधुर सम्बन्ध कायम राखिराख्नुहोस्।

- खेल खेलेर, सँगै खाना बनाएर, परिवारसँग रातिको समयमा सँगै चलचित्र हेरेर तथा अन्य यस्तै कार्यहरू गरेर परिवारमा रमाइलो गर्नुहोस्।
- तपाईंका बच्चासँग स्कूल, साथीहरू र थप कुराहरूका बारेमा दैनिक रूपमा सामान्य कुराकानी गर्नुहोस्।

तपाईं _____ का बारेमा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ?