

# अभिभावक मार्गदर्शक

IITM में अपनी यात्रा के दौरान अपने बच्चे की भावनात्मक भलाई को सशक्त बनाएं



# हमारे बारे में।

मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में आपके भरोसेमंद साथी, MyndWell में आपका स्वागत है। हमें IIT मद्रास समुदाय को व्यापक परामर्श सेवाएँ प्रदान करने पर गर्व है। हमारा उद्देश्य एक सहायक वातावरण को बढ़ावा देना - जो मानसिक स्वास्थ्य, सहनशीलता और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देना है।

## यह पुस्तिका कितना अंतर लाएगी?

यह पुस्तिका माता-पिता को अगले चार वर्षों में अपने बच्चों को भावनात्मक रूप से सहारा देने के लिए एक नई दृष्टिकोण और आवश्यक उपकरण प्रदान करने के लिए हमसे बनाई गई है।

इस पुस्तिका में दिए गए मार्गदर्शन का पालन करके, आप अपने बच्चों को भावनात्मक रूप से सहारा दे सकते हैं, जिससे वो शैक्षणिक यात्रा के दौरान और उसके बाद भी आगे बढ़ने में मदद मिलेगी।

## प्रशंसा

हम छात्र कल्याण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता के लिए IITM प्रशासन की सराहना करते हैं। एक सहायक, पोषणकारी वातावरण बनाने और बनाए रखने के लिए उनके ठोस प्रयास अमूल्य हैं।

# हमसे अंजाने में बोले गए शब्दों का बच्चों पर क्या असर पड़ता है



**"तुम बस नाटक कर रहे हो। हर कोई कभी न कभी दुखी होता है।"**

हिमखंड की तरह, आपके बच्चों की उदासी सतह पर जितना दिखता है उससे अधिक गहरा हो सकता है, और उन भावनाओं को स्वीकार करना और उन्हें मान्य करना महत्वपूर्ण है।



**"यह सब तुम्हारे दिमाग में है। बस सकारात्मक सोचो और तुम ठीक हो जाओगे।"**

अपने बच्चों को हमेशा सकारात्मक रहने के लिए प्रोत्साहित करने से कभी-कभी बच्चे सच्ची भावनाओं को छिपाने पर मजबूर हो जाते हैं।



**"मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बुरे व्यवहार का एक बहाना हैं।"**

चुनौतियों को जाने बिना अपने बच्चे के व्यवहार का आकलन करना सही नहीं है। सहानुभूति और देखभाल के साथ आगे बढ़ें, क्योंकि जो बहाना लगता है वह एक महत्वपूर्ण मुद्दा हो सकता है।

# सुनो, स्नेह दो और बढ़ो

केवल शब्द समझना काफी नहीं है बल्कि उनके भावनाओं को समझना, मान्य रखना और विश्वास बनाना भी अवश्यक है



उपस्थित रहने का अर्थ है कि अपने कामों को एक तरफ रख कर, अपने बच्चों के साथ बातचीत शुरू करना, उन्हें यह बताना कि उन्हें आपका पूरा ध्यान और समर्थन प्राप्त है।

**उपस्थित होना**

**मैं सुन रहा हूँ, आगे बढ़ो और मुझे बताओ**



समझें कि युवा वयस्कों को हमेशा सलाह या समाधान की जरूरत नहीं हैं। कभी-कभी केवल अपना गुस्सा प्रकट करने या साझा करने की आवश्यकता होती है।

**जरूरत पड़ने पर सलाह**

**मैं आपकी किसी भी तरह से जरूरत पड़ने पर सहायता करने के लिए यहाँ हूँ**



जब वे अपने विचार एकत्र करें तो उन्हें खामोश या रुकने के लिए जगह दें। बातचीत में जल्दबाजी करने से खुला संचार बाधित हो सकता है।

**खामोशी के लिए जगह दें**

**मैं यहाँ सुन रहा हूँ, अपना समय लो**



पिछली बातचीत का अनुसरण करके या समय-समय पर जाँच करके यह देखने में रुचि दिखाएं कि वे कैसे प्रबंध कर रहे हैं।

**संपर्क में रहो**

**मैं जानना चाहता था कि आप [पिछले मुद्दे] के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि आपको आवश्यकता हो तो आइए इसके बारे में बात करें**

# आप उनके सबसे बड़े जयजयकार



“तुमने कहा था कि तुमने कड़ी मेहनत से पढ़ाई की थी,  
फिर भी अच्छे नंबर क्यों नहीं आए”

“बहुत बढ़िया प्रयास! कभी-कभी ग्रेड कम हो जाना  
कोई बड़ी बात नहीं है”



परिणाम से अधिक प्रयास: केवल परिणाम की बजाय प्रयास और  
सुधार की प्रशंसा पर ध्यान केन्द्रित करें।

“तुम उनके जैसे क्यों नहीं हो सकते?”



“हमें आप जैसे हैं वैसे ही पसंद हैं”

**अद्वितीय और मूल्यवान:** चुनौतियों का सामना करते समय खुद के प्रति दयालु  
होना सिखाएं।



“तुम किसी काम के नहीं हो”

“आप कई अन्य चीजों में बेहतर हैं”



**काबलीयत पर प्रकाश डालें:** उन्हें अपनी कबलियातो के बारे में सोचने और उनमें सुधार लाने के तरीकों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।



“तुम इतने अच्छे नहीं हो”

“आप बहुत बढ़िया काम कर रहे हो!  
एक बार में एक कदम उठाएँ”



**अपने अंदर दयालुता:** चुनौतियों का सामना करते समय खुद के प्रति दयालु होना सिखाएं।

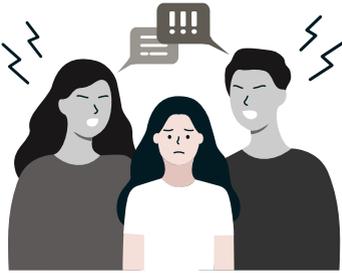


“तुम हमेशा से ऐसे ही रहे हो”

“जो हो गया सो हो गया। इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप इससे क्या सीख सकते हैं और आगे बढ़ सकते हो”

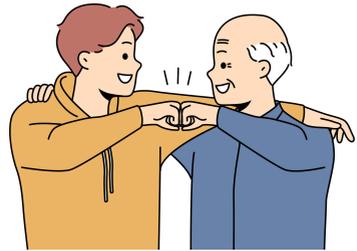


अपने बच्चे की पिछली गलतियों पर टिप्पणी न करें, यह समझें कि आपका बच्चा चुनौतियों से निपटने में बेहतर हो रहा है।



“उम्म, आपने इस अवसर खो दिया”

“आपने इस मामले में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास दिया”



**छोटी जीत का जश्न बनाये** - उनकी छोटी-छोटी उपलब्धियों का जश्न मनाएं जैसे वो अपने बड़ु जीत की दिशा की ओर प्रेरणा कर।

# भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देना

## पहचानना

बिना किसी आलोचना के अपने बच्चे की भावनाओं और व्यवहार को पहचानें और स्वीकार करें।

**मैंने देखा कि आप आज परेशान लग रहे हो। क्या आप इस बारे में बात करना चाहेंगे कि आपके मन में क्या है?**

## अनुमति दें

अपने बच्चे को उनकी भावनाओं को तुरंत बदलने या ठीक करने की कोशिश किए बिना पूरी तरह से उनको यह अहसास दिलाए जाए कि वे जैसा महसूस करते हैं उन्हें वैसे ही सुविचार किया जाएगा।

**कभी-कभी निराश महसूस करना ठीक है। आप जो भी महसूस कर रहे हैं उसे महसूस करने के लिए अपना समय लें**

## जाँच करना

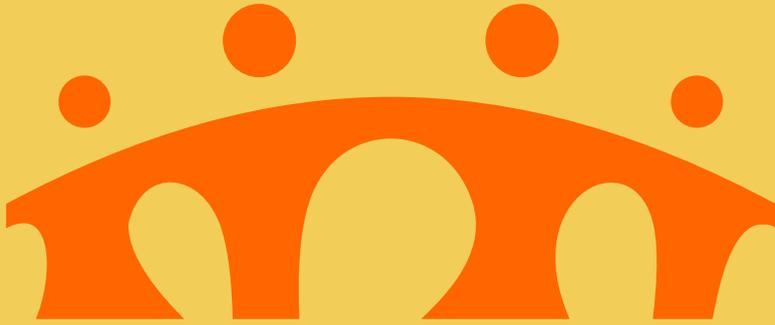
जिज्ञासा और करुणा के साथ जांच करें। ऐसे सवाल पूछें कि उनके भवनों और व्यवहार के पीछे का सच्चा कारण बता सकें।

**मैं इस बात को लेकर उत्सुक हूँ कि किस वजह से आपको ऐसा महसूस हुआ होगा। क्या आप मुझे इसके बारे में और अधिक बता सकते हैं?**

## देखभाल

समर्थन, आराम और आश्वासन देकर अपने बच्चे की भावनात्मक भलाई का पोषण करें। यदि अवश्यता हो तो मार्गदर्शन प्रदान करें या रंडियों को निपटने में उनकी सहायता करें।

**मैं आपका समर्थन करने के लिए यहाँ हूँ। आइए मिलकर पता लगाएं कि हम इसे कैसे और बेहतर बना सकते हैं।**



हम इसमें एकसाथ हैं !



WE HOPE YOU FIND THIS BOOKLET  
INFORMATIVE AND USEFUL.

## For guidance & support



reach out to us



[info@myndwell.in](mailto:info@myndwell.in)



6383070263

FOLLOW US

