



खुद को सशक्त बनाएं

अपने बच्चे के जीवन में सकारात्मक शक्ति बनना स्वाभाविक है। यह अपने जीवन में एक सकारात्मक शक्ति बनने वाला कार्य करने का एक महत्वपूर्ण तरीका है। इस तरह से, आपका बच्चा सीधे तौर पर सीख सकता है कि स्वयं की देखभाल का अभ्यास करने, आत्म-सम्मान बढ़ाने और लचीलापन विकसित करने का क्या मतलब है।

- **स्वयं की देखभाल** का अर्थ है अपने स्वास्थ्य और भलाई की रक्षा के लिए सक्रिय रूप से काम करना
- **आत्म-सम्मान** का अर्थ है खुद को महत्व देना और मानना कि आप काफी अच्छे हैं और प्यार, दया और सम्मान के योग्य हैं
- **लचीलापन** का अर्थ है तनाव मैनेज करना, बदलाव के अनुकूल होना, कठिन समय से निपटना और असफलताओं से उबरना

हर व्यक्ति की स्थिति, जिम्मेदारियाँ और ज़रूरतें अलग-अलग होती हैं। तो, आइए एक सरल “खाली स्थान भरें” अभ्यास के माध्यम से कुछ तरीकों की रूपरेखा तैयार करें, जिनसे आप अपने स्वयं के कल्याण के लिए इन मूल्यों को जीने का अभ्यास कर सकते हैं।

स्व-देखभाल का अभ्यास करें

1. पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाने के लिए, मैं _____
2. गुणवत्तापूर्ण नींद लेने के लिए, मैं _____
3. शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए, मैं _____
4. आराम करने का समय निकालने के लिए, मैं _____
5. तीन चीजें जो मुझे पसंद हैं वे हैं _____

आत्म-सम्मान को बढ़ावा देना

1. तीन चीजें जो मुझे अपने बारे में पसंद हैं वे हैं: _____
2. मेरी तीन शक्तियां हैं: _____
3. तीन क्षेत्र जिनमें मैं सुधार कर सकता हूँ वे हैं: _____
4. तीन तरीके जिनसे मैं खुद के प्रति दयालु हो सकता हूँ वे हैं: _____
5. तीन चीजें जिन्हें मैं तनाव कम करने के लिए अपनी “टू-डू” सूची से हटा सकता हूँ, वे हैं: _____

लचीलेपन को बढ़ावा देना

1. हाल ही में मैंने एक चुनौती पार की थी वह थी _____
2. जिन लोगों पर मैं सहायता के लिए निर्भर हो सकता हूँ उनमें शामिल हैं _____
3. अगली बार जब मैं तनावग्रस्त महसूस करूँगा/करुंगी, तो खुद को शांत महसूस कराने में मदद के लिए मैं _____ कर सकता हूँ।
4. मेरा एक यथार्थवादी लक्ष्य _____ है, और मैं इसे तक पूरा कर सकता हूँ _____
5. तीन चीजें जो मुझे आशावान महसूस कराती हैं वे हैं: _____

बोनस: आइए आप और आपके जीवन में अच्छाई का उत्सव मनाने के लिए कुछ पल निकालें। खाली स्थान भरें:

1. मैं के लिए आभारी हूँ _____
2. मैंने हाल ही में जो सीखा है वह है _____
3. एक याद जो मैं संजो कर रखता/रखती हूँ, वह है _____
4. कुछ ऐसा जो मुझे हंसाता है, वह है _____
5. एक अभिभावक के रूप में, मुझे बहुत गर्व है कि मैं _____

स्रोत:

American Psychological Association. Building your resilience. 1 फरवरी, 2020 को अपडेट किया गया।
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. 2 अप्रैल, 2024 को समीक्षा की गई।
HealthDirect. Self-esteem and mental health – signs, causes and how to improve. फरवरी 2024 में समीक्षा की गई।
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 21 नवंबर, 2023 को समीक्षा की गई।
Mind. How can I improve my self-esteem? अगस्त, 2022 में प्रकाशित।
Mind. Managing stress and building resilience – tips. जून 2022 में प्रकाशित।
NHS. Raising low self-esteem. 2 मार्च, 2024 को समीक्षा की गई।
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. 11 अक्टूबर, 2023 को प्रकाशित।
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. 23 जुलाई, 2024 को देखा गया।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। आपातकालीन स्थिति में, यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका में हैं तो 911 पर कॉल करें, और यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका से बाहर हैं तो स्थानीय आपातकालीन सेवा फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम एम्बुलेटरी और आपातकालीन कक्ष सुविधा में जाएँ। यह कार्यक्रम डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या ऐसी किसी भी इकाई के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है जिसके माध्यम से कॉल करने वाले को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएँ प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोजन या स्वास्थ्य योजना)। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से परिवार के 16 वर्ष से कम आयु के सदस्यों के लिए सेवाएँ, सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो और इनमें बिना किसी पूर्वसूचना के परिवर्तन किए जा सकते हैं। भावनात्मक कल्याण समाधान संसाधनों संसाधनों का अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकता है। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

©2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum® अमेरिका और अन्य अधिकार क्षेत्रों में Optum, Inc. का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

WF14178131 144989-072024 OHC