सखियों द्वारा दिया गया स्वस्थ विचारों का कार्यक्रम

25 years of service

SANGATH

Healing Minds, Inspiring Lives

पुस्तिका 2

मूड रेटिंग स्केल

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

ऐसा न करे :

- अगर माँ को इसका खुद के लिए उपयोग करने को मूमकिन ना हो तो निराश होना |
- उसके उपर चिल्लाना या इसके बार में उसे चुनौति देना |

ऐसा करे :

- तकलिफों को सुलझाने के तरिकों का उपयोग करे जिससे वह अपना अभ्यास अगली बार ठिक तरह से कर सके |
- आप उनका सहाय कीजिये

तकलिफों को सुलझाने के तरिकों का उपयोग करे जिससे वह अपना अभ्यास अगली बार ठिक तरह से कर सके |
आप उनका सहाय कीजिये

विपरीत पन्ने में दिए हुए चित्रों को दर्शाओ और कहें:

"इसे 'मूड रेटिंग स्केल कहते है। जब हम पिछली बार मिले थे, तब हमने इसका अभ्यास किया था | इस हफ्ते में हमारे मिलने से पहले आप इसका इसतमाल करने का प्रयत्न करनेवाले थे | क्या आपको इसे दुबारा आजमाने का मौका मिला?"

अगर उनका जबाव 'ना' है तो, जानने की कोशिश करे, क्यों वे ऐसा नहीं कर पाई और तकलिफे सुलझाने के तरीकों का इस्तमाल करें | अगली बार माता यह अभ्यास कर पाए इस तरह का नियोजन करे |

बाद में कहे : “कृपया इन मूड रेटिंग स्केल को देखे और बताए कि अभी आप कैसा महसूस कर रही है

माँ के जवाब का इंतजार करे **और कहे :**

“आज, हम कैसे बच्चा होने के बाद अपनी सेहत का खयाल रखना है इस के बारे में बातचीत करेंगे। आपकी सेहत के उपर बातचीत करेंगे, इसके उपर चर्चा करने के लिए हम तीन कदमों का इस्तमाल करेंगे ।”

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

क्षेत्र -1

माँ का व्यक्तिगत स्वास्थ्य

SANGATH
25 years of service
Healing Minds, Inspiring Lives

जो माँ कहती है उसका अपने शब्दों में दुबारा सारांश करना।
उसके लिए आप कह सकती है: “हाँ, इस चित्र में दिखाई गयी औरत घर का सब काम करती है और घर में से कोई भी उसकी मदद नहीं करता|

विभाग 1: माँ का व्यक्तिगत स्वास्थ्य

चरण 1: स्वास्थ्य के लिए नुक्सान्दय कार्यों की पहचाना करना

विपरीत पन्ने में दिए हुए चित्रों को दिखाइये और कहिये: “आपको इस चित्र को देखकर क्या लगता है?"
माँ के जवाब आने तक रुकिये, जो वह कहती है उसका सारांश निकाले और उसके सहभाग के लिए उसकी प्रशंसा करे बाद में कहे :

"यह माँ बहुत थकी हुई लग रही है| उसको बहुत तनाव महसूस हो रहा है क्योंकि वह घर का सारा काम कर रही है। बच्चा होने के कारण उसका काम और भी बढ़ गया है। घर गंदा दिखता है और उसकी सफाई करनी होती है । माँ हर एक की और खुद की देखभाल करने में बहुत मुशकिल महसूस कर रही है।

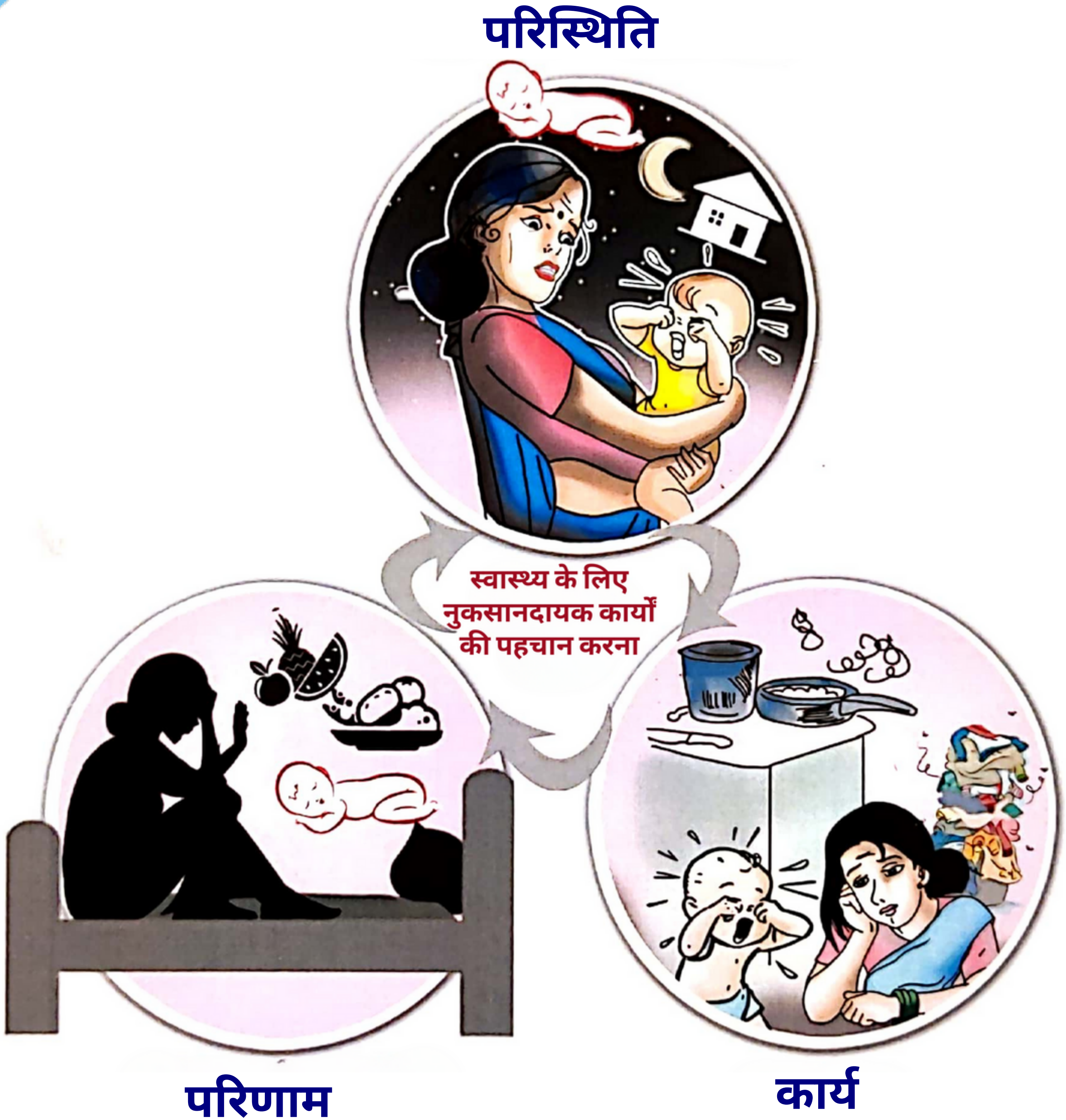
“आपको क्या लगता है कि क्या कारण हो सकता है उसको और उसके घर को देखकर?"

अगर माँ या उसके परिवार को मदद की जरूरत पडी, उनको प्रेरणा दे : “गरीबी , घरेलू समास्याएं”

थोडा विराम दे बाद में कहे :

"चलो एक उदाहरण से देखते है कि कैसे नुक़सानदायक कार्य आपके स्वास्थ्य के उपर असर करता है|”

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives



25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

- माँ को और उसके परिवार को अपना अनुभव बाँटने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अगर माँ उदाहरण देने के लिए तैयार ना हो तो उन पर जबरदस्ती ना करें।
- उसे अपना खुद का उदाहरण देकर अपने अनुभव से प्रेरित करे।
- अगर वह आपको कठिन उदाहरण दे तो उसे उत्तेजित करें।
- अच्छे से सुने
- क्या करना चाहिए या क्या नहीं करना चाहिए इसपर अपनी खुद की सलाह ना दे |

परिस्थिती	**कार्य**	**परिणाम**
चित्र को दिखाइये और इस सूचि का उपयोग कर के बताइये: लक्ष्मी थकी हुई है। उसका बच्चा 2 महिने का है। वह घर की जिम्मेदारियाँ संभालते हुए अपने बच्चे की भी जिम्मेदारी संभालने की कोशिश कर रही है। वह अपने बच्चे के साथ ज्यादा वक्त बिताना चाहती हे क्योंकि वह नवजात शिशु है। साथ ही वह अपने बच्चे के सोने के तरिके के साथ तालमेल करने की कोशिश कर रही है। जब उसका बच्चा रात के समय रोने लगता है तो उसे अपने बच्चे पर गुस्सा आता है क्योंकि उसकी नींद टूटती है और बाद में उसे शरमंदीगि महसूस होती है कि वह अपने बच्चे के उपर गुस्सा हुई।	लक्ष्मी अपनी घर की जिम्मेदारियाँ निभाने के साथ अपने बच्चे का खयाल रखते बहुत थक जाती है। लक्ष्मी ठीक तरह खाना भी नहीं खा पाती और ठीक तरह आराम भी नहीं कर पाती	ज्यादातर वक्त लक्ष्मी थकी हुई है | वह बीमार महसूस करती है और उसे लगता है कि बच्चा एक बोझ है। अपने खुद के अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो। इसका आप पर कैसे परिणाम हुआ यह माँ को और उसके परिवार को कहना याद रखना|

- माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान परिस्थिती से गुजरी है और कब |

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा**, **किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

चरण 2:

स्वास्थ्य के लिए नुक़सानदायक कार्यों को स्वाथ्य कार्यों से बदलना।

Healing Minds, Inspiring Lives

जो माँ कहती है उसका अपने शब्दों में दोबारा सारांश करे।

उदाहरणके लिए - "चित्र में दि हुई औरत अपने बच्चे के साथ अच्छा वक्त बिता रही है।* वह बहुत खुश है और अच्छी नींद, पौष्टिक खाना खाकर और व्यायाम कर के वह अपनी सेहत का अच्छा खयाल रहती है। इस वहज से उसका बच्चा खुश और स्वस्थ हैं।"

विपरीत पन्ने में दिए हुए चित्रों को दिखाओ और कहें:

"आप इस चित्र को देखकर क्या सोचती है?"

चरण ३

स्वास्थ्य के लिए नुक़सानदायक कार्यों को स्वाथ्य कार्यों से बदलना।

माँ के जवाब आने तक रखिये, जो वह कहती है उसका सारांश बताइये और उसके सहभाग के लिए उसकी प्रशंसा करे

बाद मे कहे: "माँ को घर में बहुत सारे छोटे छोटे काम रहते है, नये जन्मे बच्चे की देखभाल की भी ज़रूरते है, साथ ही उसे अपने घर के हर एक सदस्य का भी खयाल रखना होता है| इस परिस्थिती में भी वह एसे छोटे चीजें करती है जैसे कि वह अच्छा खाना ठीक तरह से खा रही है, ठीक तरह से आराम कर पा रही है, और वह वे काम करना चालू रख सकती है जिससे उसको आनंद मिलता है और अपने बच्चे को खुश और स्वस्थ रख सकती है। तो, ये छोटे कम उसको अपनी खुद के आरोग्य का खयाल रखने में और खुश रहने में मदद करेगा |"

थोड़ा विराम दे और बाद में कहे : "चलो एक उदाहरण देखे कि कैसे स्वस्थ बर्ताव सेहत में कैसे फरक करती है|"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण ३: स्वास्थ्य के लिए नुक़सानदायक कार्यों को स्वाथ्य कार्यों से बदलना।

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चित्र को दिखाइये और इस सूचि का उपयोग कर के बताइये:

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी थकी हुई है। उसका बच्चा 2 महिने का है। वह घर की जिम्मेदारियाँ संभालते हुए अपने बच्चे की भी जिम्मेदारी संभालने की कोशिश कर रही है। वह अपने बच्चे के साथ ज्यादा वक्त विताना चाहती है क्योंकि वह नवजात शिशु है। साथ ही वह अपने बच्चे के सोने के तरिके के साथ तालमेल करने की कोशिश कर रही है। जब उसका बच्चा रात के समय रोने लगता है उसे अपने बच्चे के उपर गुस्सा आता है क्योंकि उसकी नींद टूटती है और बाद में उसे शरमंदीकी महसूस होती है कि वह अपने बच्चे के उपर गुम्मा हुई||	लक्ष्मी थकी हुई है, फिर भि वह अपने पती मे मदद माँगती है और अपने बच्चे की देखभाल करने के लिए वह सास से भी मदद लेती है जब वह रात में नींद से उठती है। लक्ष्मी अपने सेहत को नजर अंदाज नहीं करती वह पौष्टिक खाना खाती है, जितना और जब होता है उतना आराम करती है।	लक्ष्मी अभी अच्छा महसूस कर रही है और वह विमार नहीं है| अभी उसे नहीं लग रहा है कि उसका बच्चा बोझ है| परिवार की मदद मिलने के कारण वह अभी अच्छा महसूस कर रही है।

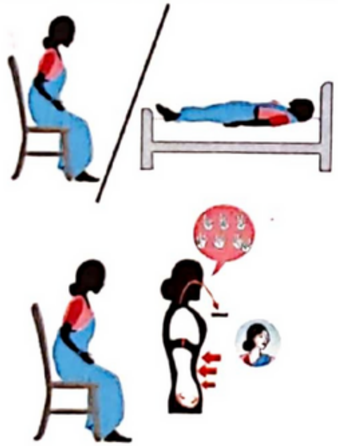
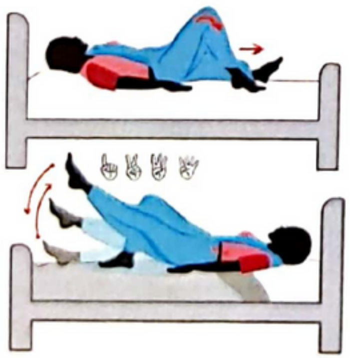
- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो| इसका आप पर कैसे परिणाम हुआ यह माँ को और उसके परिवार को कहना याद रखना|

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

चरण 3

स्वस्थ कार्यों का अभ्यास करना

व्यायाम		दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	इस व्यायाम में आपको अपनी पीठ के बल लेट कर अपने घुटनों को मोड़ना है। धीरे-धीरे और गहरी सांस लें। अब अपने पैरों को सीधा रखें और पंजों को स्ट्रेच करें। अपने पैरों को दोनों दिशाओं में हल्के से घुमाए। अपने घुटनों को फिर से मोड़ें और अपने पेट को अंदर के तरफ खींचे ताकि आपकी पीठ बिस्तर के विपरीत दब जाये और इस स्तिथि को छह गिनने तक बनाये रखे। फिर हर बार शुरू करने से पहले आराम से साँस छोड़ें और इसे पाँच बार दोहराएं।							
	इसे बैठकर या लेट कर किया जा सकता है। पहले आप सांस छोड़ें, फिर उन मांसपेशियों को अंदर के तरफ खींचें जिनसे आपके बच्चे का जन्म हुआ था। इसे वैसे ही करें जैसे आप पेशाब के प्रवाह को रोकने की कोशिश करते समय मांसपेशियों को सिकोड़ते हैं। इसे करते दौरान छह तक गिनें, और फिर आराम करें। शुरू करने से पहले साँस छोड़ें और इसे पांच बार दोहराएं।							
	आपको अपने दाहिने घुटने को मोड़ना है और बाएँ पैर को सीधा करके लेटना है। अपने बाएं पैर की एड़ी को बिस्तर पर नीचे की ओर खीचें और फिर पूरे पैर को ऊपर की ओर ले जाये। केवल आपकी कमर की मांसपेशिया काम करनी चाहिए। दूसरे पैर से दोहराएं और ऐसा हर पैर से चार बार करें।							

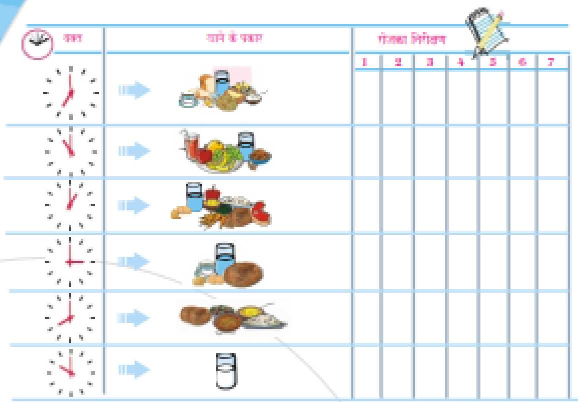
25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

तस्वीर दिखाईये और नीचे दी गयी सूची समझाईये:

(माँ का नाम), हमने अभि वात किया कैसे तनाव आपके आरोग्य के उपर और आपके बच्चे के उपर सीधा असर होता है | इसका मतलव है कि अच्छा आरोग्य रखने के लिए रोजाना व्यायाम करना जरूरी है | कई बार हमको लगता है कि हमने जो व्यायाम किया है वह काफी है लेकिन जब हम फलक देखते है हमें ज्यादा व्यायाम की जरूरत होती है |

कदम 3: स्वस्थ बर्ताव का अभ्यास करना

ये आप को आपके बच्चे के जनम से पहले का शरीर पाने में मदद करता व्यायाम देखरेख फलक जो कृती कार्यपुस्तिका में दिया है उसका इस्तमाल किजीए | इसे माँ को दिखायिए और कहिए :



" हम आप पर व्यायाम करने के लिए दबाव नहीं डालना चाहते है | यह आपको मदद करेगा कि व्यायाम कौन से दिनों में और कौन से व्यायाम आपके व्यस्त दिनचर्या में करपायेंगि | हर एक व्यायामों के सूची में, वरावर चिन्ह लगाओ जो व्यायाम आपने जिस दिन पूरा किया हो | आप प्रयत्न किजिये कि ये व्यायाम आप रोज पूरा करे बाद में, हम इस फलक के बारे मे अगले मुलाकात में चर्चा करेंगे |”

बाद में कहना : "आपको इस व्यायाम दर्शानेवाले फलक के बारे में कोई सवाल पूछना है?"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

खुश गतिविधि चार्ट

	सोमवार		मंगलवार		बुधवार		गुरुवार		शुक्रवार		शनिवार		रविवार	
	आपने क्या किया?	1 2 3 4 5	आपने क्या किया?	1 2 3 4 5	आपने क्या किया?	1 2 3 4 5	आपने क्या किया?	1 2 3 4 5	आपने क्या किया?	1 2 3 4 5	आपने क्या किया?	1 2 3 4 5	आपने क्या किया?	1 2 3 4 5

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

कृती 3:
स्तनपान के बारे में बोले

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

कृती 3: स्तनपान के बारे में बोले

कहना :

स्तनपान आपके और आपके बच्चे के आरोग्य के लिए बहुत जरुरी है | स्तन का दूध योग्य पौष्टिक घटकों से भरा हुआ होता है जो बच्चे के पहले एक बरस के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। और साथ ही यह विमारियों से लढता है और आपके बच्चे को स्वस्थ रखता है | यह बच्चे को आसानिसे से हजम होता है | यह ना सिर्फ आपके बच्चे के लिए मदतगार है बल्की आपको स्वास्थ और खुश रखने के लिए भि मदद करती है। स्तनपान करने से माँ का जो शारिरीक स्पर्श बच्चे को मिलता है उससे माँ और बच्चे के बीच एक अटूट बंधन कायम होगा है | स्तनपान से डायविटिस, स्तन का कॅन्सर और गर्भकोश का कॅन्सर का सम्भाव कम हो जाता है | स्तनपान से आपकी पैसों की भी बचत होती है और जब आप और आपका बच्चा इस रोज की नित्यक्रम से स्थिर हो जाओगे, शायद ही स्तनपान आपको बहुत आसान हो जाएगा सुत्ररूप ढाँचे से बढकर ।

धोडा रुके, माँ के जवाब का इंतजार करे और बाद में पूछे :
“इसके बारे में कोई सवाल आपको पूछना है?"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

विपरीत पन्ने में दिए हुए चित्र को दिखाके कहिये :

"अब तक हमने सिखा कि बच्चा होने के बाद पहले दो महिने में अपना सेहत का खयाल कैसे रखना है और यह सिखने के लिए तीन कदमों का अभ्यास भी किया | अभी, हम अगला विभाग के उपर काम करेंगे जो है 'आपके बच्चे के साथ आपका रिश्ता' | उसी तरह की तीन कदमों का इस्तमाल करेंगे (कदमों के नाम) जैसे हम ने अभि किया, सिर्फ इस समय के लिए, यह आपके और आपके बच्चे के वीच अच्छा रिश्ता बनाने के लिए और बरकरार रखने से संबंधित है| आपको कोई सवाल पूछना है?"

थोडा रुके, माँ के जवाब का इंतजार करे और बाद में कहे:

"तो चलो अगले चित्र को देखते है ।"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 1 – अस्वस्थ बतराव पहचानना

विभाग 2 – माता का बच्चे से रिश्ता

SANGATH
25 years of service
Healing Minds, Inspiring Lives

जो माता कहती है वह दोबारा अपने शब्दों में उसका सारांश निकालो | उदा : “हॉ, चित्र में दिख रही औरत को देखकर आप कह सकते है कि, वह कुछ सोच रही है और अपने बच्चे को दूध पिलानेपर उसका ध्यान नहीं है |

चरण 1: असुवसुथ बरुताव पहचानना

- **विपरीत पन्ने पर दिए हुए चित्र को दिखाइये और कहिये :**
  “आपको इस चित्र को देखकर क्या लगता है?"

माँ के जवाब के लिए रूके, जो वह कहती है उसका सारांश निकालो और सहभाग के लिए उसे धन्यबाद दे

बाद में कहे:

“यह चित्र में एसा लगता कि माँ अपने बच्चे के साथ समय विताने में कठिनाइ महसूस कर रही है | स्तनपान करते वक्त वह कुछ सोचती दिखाई दे रही है और उसका अपने बच्चे के उपर ध्यान नहीं है। साथ ही वह चिंतित ही कि वह एक अच्छी माँ नहीं है। आपको क्या लगता है यह देखकर कि इसका क्या कारण हो सकता है?"

विभाग 2 : माँ का बच्चे से रिश्ता

अगर माँ या उसके परिवारवालों को सहायता की जरूरत हो तो, उनको प्रेरित करे:

“हो सकता है कि हर एक निश्चित तरिका करने को बोले उसके बच्चे के लिए और वह यह करती है और अपने बच्चे के लिए उदा थोड़ा रुक और बाद में कहे

इस तरह की चिंताए माँ और उसके बच्चे के रिश्तेपर कैसे परिणाम करता है और इससे तनाव भी बढ़ जाता है इसके वारे एक उदाहरण देखते है|

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

- माँ अगर उदाहरण नहीं देपायि तो, उसपर जबरदस्ती ना करे
- क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए इसपर उसे सलाह ना दे

तस्वीर दिखाईये और नीचे दी गयी सूची समझाईये:

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी की तवियत ठिक नहीं है। वह कैसे अपने बच्चे की देखभाल करे ये ढूँढ निकालने के लिए वह काफि समय विताती है। अभी भी कैसे स्तनपान करना है यह वह सिख रही है | वह अभी भी अनिश्चित है कि कव स्तनपान की जरूरत होती है और कितना स्तनपान बच्चे को करना चाहिए जब की उसके बच्चे को वारवार भूख लगती है ।	चिंतित लक्ष्मी अपने दूसरे कामों से जो खुशी होती है उसपर उसका दुर्लक्ष हो गया है | वह सोच रही है कि वह एक अच्छी माँ नहीं बन पाएगी क्योंकी उसे मालूम नहीं है कि बरावर कैसे और कब बच्चे को दूध देना है |	लक्ष्मी ज्यादा तनाव महसूस करती है और कैसे वह एक अच्छी माँ नहीं है इसके बारे में जरूरत से ज्यादा सोचने लगती है वह अपना ज्यादा समय वितातिं है | वह अपने बच्चे के साथ खेलना भी भूल जाती है । क्योंकि वह जरूरत से ज्यादा सोचने में व्यस्त रहती है कि वह एक अच्छी माँ नहीं है |

अपने खुद के अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो। इसका आप पर कैसे परिणाम हुआ यह माँ को और उसके परिवार को कहना याद रखना।

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

कहना : "यह स्वाभाविक है कि इस तरह भावनाएँ कई बार आती है | जब आप इसके बारे में बहुत सोचने लगते हो या आपको ये भावनाएँ बहुत लंबे समय से आती है तो सिर्फ यह समस्या हो जाती है|

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2:

स्वास्थ्य के लिए नुक़सानदायक कार्यों को स्वाथ्य कार्यों से बदलना।

विरूद्ध पन्ने पे दिए हुए चित्र को दिखाइये और पूछिये:

"इस चित्र के बारे में आप क्या लगत है ?"

माँ के जवाब का इंतजार करे, जो उसने कहा है उसका सारांश निकालो और सहभाग दे लिए उसकी प्रशंसा करे

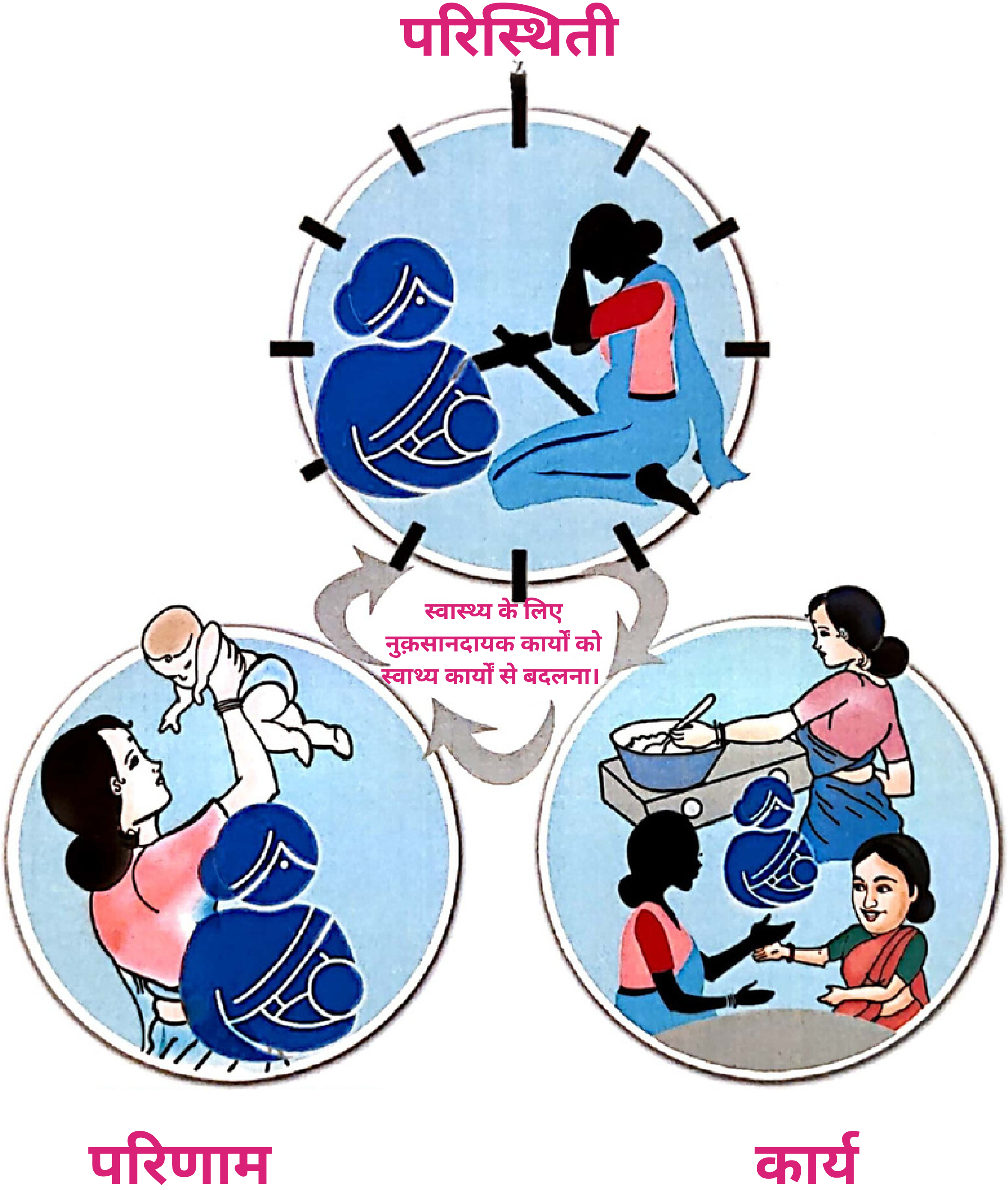
बाद में कहः

"माँ को अभी शंकाए होसकते है कि वह अच्छी माँ बन पाएगी या नहीं | लेखिन वो सोचती है। कि उसके पास समय है कि यह सारी चीजे वह सिख सके जो उसको जरूरत है। - कि कैसे अपने बच्चे की अच्छी तरह देखभाल करे । वह अपने बच्चे को सिर्फ अपना दूध ही पिलाती है और दुसरा कुछ भी अपने बच्चे को खिलाती नहीं है जो डॉक्टर ने दिशाएँ बताई है वे सभी दिशाओं का उसने पालन किया जिससे उसका बच्चा खुश और स्वस्थ रह सके | वह अपने बच्चे के साथ ज्यादा से ज्यादा जितना हो सके बोलती है जब वह अपने बच्चे का डायपर बदलती है तब, जब वह अपने बच्चे को दूध पिलाती है, जब वह अपने बच्चे को सुलाने ले जाती है ।"

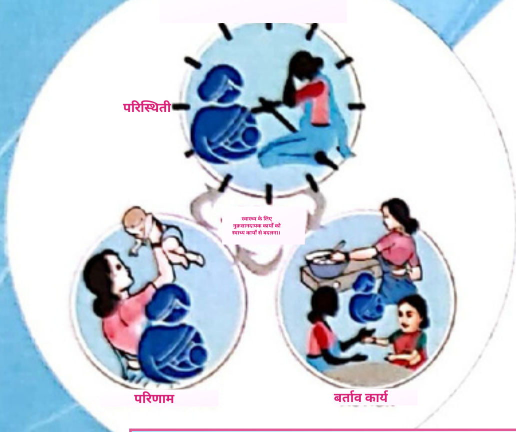
थोडा रूके और कहे : "चलो एक उदाहरण देखते है कि कैसे ये छोटी चीजें आपको और अपने बच्चे के साथ रिश्ते में बदलाव लाता है|

चरण 2:
स्वास्थ्य के लिए नुक़सानदायक कार्यों को स्वाथ्य कार्यों से बदलना।

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives



25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives



तस्वीर दिखाईये और नीचे दी गयी सूची समझाईये:

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी की तवियत ठिक नहीं है| वह कैसे अपने बच्चे की देखभाल करे ये ढूँढ निकालने के लिए वह काफि समय विताती है | अभी भी कैसे स्तनपान करना है ए वह सिख रही है। वह अभी भी अनिश्चित है कि कव स्तनपान की जरूरत होती है और कितना स्तनपान वच्चे को करना चाहिए जब की उसके बच्चे को वारवार भूख लगती है । साथ ही वह बहुत अस्वस्थ महसूस करती है जव वह बच्चे को स्तनपान करते वक्त माँ और बच्चे के बीच जो गाढा रिश्ता बन जाता है उसमें | अपने	लक्ष्मी मानती है कि वह सिखेगी कि कैसे अपने बच्चे को समयपर स्तनपान करना है | साथ ही वह फिर से वे सभी काम करती है जिससे उसको आनंद मिलता है और वह खुद को याद करके देती है वह एक अच्छी माँ है। वह अंगनवाडी वाई से पूछती है, परिवार से पूछती है, और अपने सहेलियों से ज्यादा मदद के बारे में पूछती है जब उसको जरूरत होगी और जब उसको लगता है वह कोशीप करती है कि वो उलझन में ना पढे ।	लक्ष्मी को ज्यादा तनाव नहीं है | अभी वह अपने बच्चे के साथ वक्त बिताती है और उसका खुशी लेती है। अपने खुद के अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो। इसका आप पर कैसे परिणाम हुआ यह माँ को और उसके परिवार को कहना याद रखना|

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

25 years of service

SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

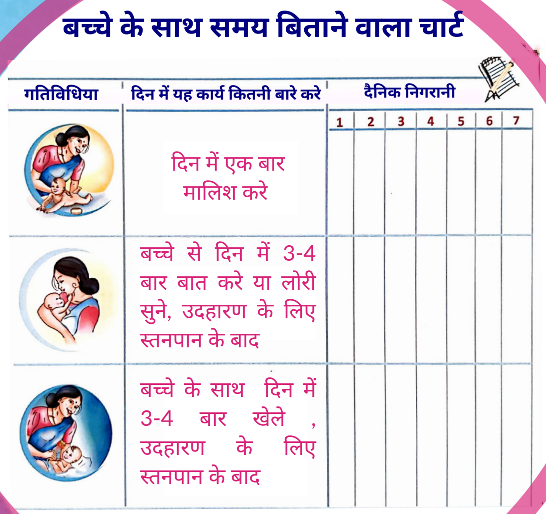
बच्चे के साथ समय बिताने वाला चार्ट

चरण 3 –

स्वस्थ बर्ताव का अभ्यास करना स्वाथ्य कार्यों

गतिविधिया	दिन में यह कार्य कितनी बारे करे	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में एक बार मालिश करे							
	बच्चे से दिन में 3-4 बार बात करे या लोरी सुने , उदहारण के लिए स्तनपान के बाद							
	बच्चे के साथ दिन में 3-4 बार खेले , उदहारण के लिए स्तनपान के बाद							

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives



बच्चे के साथ समय बिताने वाला चार्ट

गतिविधिया	दिन में यह कार्य कितनी बारे करे	दैनिक निगरानी 1	2	3	4	5	6	7
	दिन में एक बार मालिश करे							
	बच्चे से दिन में 3-4 बार बात करे या लोरी सुने, उदहारण के लिए स्तनपान के बाद							
	बच्चे के साथ दिन में 3-4 बार खेले , उदहारण के लिए स्तनपान के बाद							

कहिये:

“बच्चे से संबाद की सूचि का कैसे इस्तमाल करना चाहिए इसका अभ्यास करे | यह आपको अपने बच्चे के साथ वक्त बिताने में मदद करेगा और आपके बच्चे के पालनपोषण के लिए भी मदतगार रहेगा | ये करने से आप अपना तनाव कम कर सकेंगे जब आप अपने बच्चे के देखभाल के बारे में चिंतित हो ।”

बाद में कहिये :

“जब आप अपने बच्चे के साथ जो कृती पूरी करते हो उस दिन के आगे जगह पर बराबर चिन्ह दीजिये | आपको प्रयत्न करना चाहिए कि दि हुई कृतीयाँ आप अपने बच्चे के साथ जितने दिन हो सके करनी चाहिए | जब आप अगली वार मिलते हो तव इस सूचि के वारे में चर्चा करेंगे ।" :

अभी, कृपया यह माँ को समझाते हुवे कीजिये | एक दो बार इसका अभ्यास करना |

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

1

2

3

गतिविधिया	दिन में यह कार्य कितनी बारे करे	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में एक बार मालिश करे							
	बच्चे से दिन में 3-4 बार बात करे या लोरी सुने , उदहारण के लिए स्तनपान के बाद							
	बच्चे के साथ दिन में 3-4 बार खेले , उदहारण के लिए स्तनपान के बाद							

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

1

2

विपरीत पन्ने के तस्वीर दिखाईये और कहिये:

“अब तक हमने सीखा आपके और आपके बच्चे के बीच के रिश्ते के बारे में और उसकी देखभाल करने के लिए तीन कदमा का भी हमने अभ्यास किया है। अभी, हम अगले विभाग पर काम कम्म जो है आपके बाकी लोगों में रिश्ता' हम उसी तरह की समान तीन कदमों का उपयोग (कदमों के नाम) करेंगे, लेकिन यह आपका और आपके आसपास पडोस में जो लोग रहते हैं उनके साथ एक अच्छा रिश्ता बनाने के लिए और संभालने से संबंधित है | **आपको कोई सवाल पुछना है?"**

माँ के जवाब का इंतजार करे और बाद में कहे:

3

गतिविधिया	दिन में यह कार्य कितनी बारे करे	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में एक बार मालिश करे							
	बच्चे से दिन में 3-4 बार बात करे या लोरी सुने , उदहारण के लिए स्तनपान के बाद							
	बच्चे के साथ दिन में 3-4 बार खेले , उदहारण के लिए स्तनपान के बाद							

"तो, शुरूवात में चलो देखते है कि अगले विभाग में अस्वस्थ बर्ताव को पहचानना जो आपके और आपके आसपास पडोसियों के रिश्ते से संबंधित है ।"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

विभाग 3

माँ का बाकी लोगो से रिश्ता

चरण 1 – अस्वस्थ बर्ताव पहचाना

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

<u>विभाग 3</u> : माँ का बाकी लोगों से रिश्ता

चरण 1: अस्वस्थ बर्ताव पहचानना विरूद्ध पन्ने पे दिए हुए चित्र को दर्शाओ और पूछो: “आपको इस चित्र के बारे में क्या लगता है?"

माँ के जवाव का इंतजार करे, जो वह कहती है उसका सारांश निकालो और सहभाग के लिए उसकी प्रशंसा करे बाद में कहे :

यह माँ बहुत चिंतित लग रही है | ऐसा लगता है कि दुसरी औरतें जो आस पडोस में रहती है उसके उपर हँसती है और आपस में उसकी कमीया निकालती है, लेखिन उसे उनके साथ वातें नहीं करती | इसकेलिए शायद कुछ कारण हो सकते हैं। आप क्या सोचते है कि ये कुछ कारण क्या हो सकते हैं?'

थोड़ा रूके और बाद में कहे: “चला एक उदाहरण देखते है कि कैसे ये चिताये आपके और आपके आसपास पडोसियों के साथ रिश्ते में बदलाव लाता है"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

परिस्थिती

परिणाम

कार्य

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

- माँ को और उसके परिवार को अपने अनुभव वाँटने के लिए प्रोत्साहित करे।
- अगर माँ उदाहरण दे नहीं पाती है तो उसपर दबाव मत देना |
- उसे अपना खुद के अनुभव से उसे उत्तेजन दे ।
- उसे सहायत्ता किजिए जब आपने दिया हुआ उदाहरण उसे कठिन लगने लगे |
- सतर्कता से सुने।

क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए इसपर उसे सलाह ना दें।

तस्वीर दिखाईये और नीचे दी गयी सूची समझाईये:

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी को बहुत अकेलापन महसूस हो रहा है | वह अपना ज्यादा समय अपने तीन पडोसी औरतो के साथ विताना चाहती है, लेकिन बच्चा नवजात होने के कारण, वह बहुत व्यस्त है और उनके साथ बिताने के लिए उसके पास समय नहीं है । वह चिंतित है कि, जब वह उसके साथ बाद में वातचीत करने के लिए जाएगी, तो उनके साथ उसका रिश्ता पहले जैसा नहीं रहेगा।	लक्ष्मी खुद को अपने दोस्तों से अलग रखती है। वह कई बार सोचती है कि अपने मन के विचार दोस्तो के साथ बाँटे, लेकिन पता नहीं जो कुछ उसे उन्हें कहना होता उसे वह नजर अंदाज करती है । वह ज्यादा से ज्यादा उदास महसूस करती है।	वक्त के साथ, लक्ष्मी बहुत ही उदास और अकेली महसूस करने लगी | उसके मित्र और जो उसके थोडे नजदीक के और अभी उसे लगता है कि उसने उसके मित्र खो दिए है क्योंकि वह उनके साथ कुछ ज्यादा बोल नहीं सकती

अपने खुद के अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो। इसका आप पर कैसे परिणाम हुआ यह माँ को और उसके परिवार को कहना याद रखना।

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा**, **किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

कहना: "यह स्वाभाविक है कि कई बार कुछ भावनायें होती है | यह समस्या सिर्फ तभी होती है जब आप उसके बारे में ज्यादा सोचती हो , या आपको एक जैसे समान भावनाएं लम्बे समय से महसूस होती है |

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2

अस्वस्थ बर्ताव को स्वस्थ बर्ताव में बदलना

25 years of service

SANGATH

Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2: **अस्वस्थ वताव का स्वस्थ बर्ताव में बदलना**

विरूद्ध पन्ने पे दिए हुए चित्र को दर्शाओ और पूछो:

आपको इस चित्र के बारे में क्या लगता है?"

माँ के जवाब का इंतजार करे, वह क्या कहती है उसका सारांश निकालो और सहभाग के लिए उसकी प्रशंसा करें

बाद में कहे:

माँ के पास नवजात शिशु होने के कारण व्यस्त होने के कारण वह ज्यादा वक्त अपने पडोसियों के साथ नहीं बिता सकती मगर, ऐसा दिखाई देता है वह अपने दोस्तों के साथ समय वितानेकी कोशीश कर सकती है और उसके दोस्तो को उसके और उसके बच्चे के साथ समय विताने में मदद करेगी |"

रूखे और बाद में कहे: "चलो देखते है कि कैसे ये छाटे छोटे बर्ताव आप के और आपके आस पडोस के लोगो के बीच रिश्ते में बदलाव लाते है |"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

तस्वीर दिखाईये और नीचे दी गयी सूची समझाईये:

परिस्थिती	**कार्य**	**परिणाम**
लक्ष्मी को बहुत ही अकेलापन महसूस हो रहा है। वह अपना ज्यादा समय अपने तीन पडोसी औरतो के साथ बिताना चहती है, लेकिन बच्चा नवजात होने कारण, वह बहुत व्यस्त है और उनके साथ विताने के लिए उसके पास समय नहीं है। वह चिंतित है कि, जब वह उनके साथ बाद में बातचीत करने के लिए जाएगी, तो उनके साथ उसका रिश्ता पहले जैसा नहीं रहेगा |	लक्ष्मी व्यस्त है और अपने सहेलियों से मिलने के लिए उसके पास समय नहीं है । तथापि, जब उनका मिलना बंद हो गया, उसने उन्हें अपने घरपर उनको आने के लिए आमंत्रित किया और आगे उसको उनके साथ विताने के लिए उसे समय मिलने लगा | साथ ही उसे अपने बच्चे के साथ खेलने के लिए भी वक्त मिलता है	लक्ष्मी ने अपने महेलियों से सिखा कि कैसे अपने नवजात बच्चे के साथ व्यस्त रहा जा सकता है यह समझ लिया | वे उसकी साथ को याद करती है। और जितना हो सके ज्यादा से ज्यादा वक्त अपने बच्चे के साथ विताना चाहती है लक्ष्मी को अभी कम अलग-सा महसूस हो रहा है और कम अकेलापन और अपने सहेलियों से नाता | लक्ष्मी जानती है कि महेलियाँ उसे समझ लेगी और अकेलापन महसूस नहीं होने देगी | जहाँ उसे मदद की जरूरत होती है वह लेती है।

अपने खुद के अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो। इसका आप पर कैसे परिणाम हुआ यह माँ को और उसके परिवार को कहना याद रखना।

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 3-
स्वस्थ बर्ताव का अभ्यास करना

परीवार का सदस्य	बच्चे से बातचीत के प्रकार	रोजका निरीक्षण						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक वार बच्चे के साथ खेले							

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 3: स्वस्थ बर्ताव का अभ्यास करना

विपरीत पन्ने पर दिए हुए चित्र को दिखाओ और कहो :

“चलो देखते है इस बच्चे के साथ की जानेवाली आंतरिक क्रिया के देखरेख के फलक को | यहा परिवार के सारे सदस्यों के लिए महत्त्वपूर्ण है कि वह नवजात शिशु के साथ जुडे रहे । परिवार के दुसरे सदस्यों की भी बच्चे के आरेग्य और खुशियों में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभानी होती है | वे बच्चे के साथ ज्यादा सकारात्मकता से आंतरिक क्रिया में जुडे रहे, यह बच्चे के लिए अच्छा है | इसका बच्चे को हर एक से सिखने कुछ न कुछ सिखने के लिए उपयोग होगा, भाषा जल्द से जल्द सिखेगा, खुश और तंदुरूस्त रहेगा ।"

कहना : “बच्चे के साथ आंतरिक क्रिया में शामिल परिवार के सदस्यों की सूची बनाओ | बच्चे के साथ परिवार के सदस्यों को खेलना चाहिये | जिस दिनों में परिवार का सदस्य बच्चे के साथ खेलतें है, उस दिनों के आगे चिन्ह दो ।”

अभी, कृपया इसका अभ्यास माँ के साथ बैटक में करो इसका अब्यास उसके साथ दोहराओ ।

SANGATH
25 years of service
Healing Minds, Inspiring Lives

1

2

परीवार का सदस्य	बच्चे से बातचीत के प्रकार	रोजका निरीक्षण						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार बच्चे के साथ खेले							

3

25 years of service

SANGATH

Healing Minds, Inspiring Lives

1

विपरीत पन्ने पर दिए चित्रों को दिखाइये और कहिए :

"हम ने यह सिखा कि बच्चे के जनम के बाद दो महिने तक आस पडोस के साथ रिश्ते का खयाल रखना चाहिये आर इस के लिए आपने तीन विशेष कदमों का अभ्यास किया | आपको कोई सवाल पूछने है?"

2

इस मुलाकात के दौरान जो हुआ उसका सारांश निकालो | (इसके लिए 2-4 मिनट लेने होंगे)

और बाद में कहे:

"आज के बारे में हमने जो बोला क्या में ये सवकुछ संक्षिप्त में वर्णन किया ?

माता के जवाब के लिए रुके

कहना:"अच्छा, बढ़िया| हर मुलाकात के अंत में, चलो चर्चा करते हैं और यह निश्चित करते है कौनसी क्रियाँए आप अभ्यास करेंगे वे सारी क्रियायों के अभ्यास आप मेरे माथ मुलाकात में पहले कियेहोंगे | अगर आपको कोई सवाल हो या कठिनायाँ है, तो कृपया मुझे वताइये | अगर जरूरत पड़ी तो इसक्रियाओं का फिर मे अभ्यास करने में मुझे खुशी होगी | चलो, देखते है कि क्या क्रियाए आज के इस चर्चा के उपर आधारित करनी है | और थोडा वक्तके लिए मैं तुम्हें नहीं देख पाऊँगी इसीलिये में आपको थोडी देर के लिए थोडी चीजें करने के लिए छोड़ दूँगी | जब आप ये क्रियाँए अच्छी तरह सोचकर करेंगे, तब आप देखेंगे कि कैसे आप और आपका बच्चा करेगा यह आपको खुद के उन्नती फलक की तरह उपयोग में लाएगा|”

परिवार का सदस्य	बच्चे से बातचीत के प्रकार	रोजका निरीक्षण						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार बच्चे के साथ खेले							

3

Healing Minds, Inspiring Lives

मूड रेटिंग स्केल

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाकर कहिए:

“हम मूड मापने के श्रेणी आप कितने तनाव में है ये जानने के लिए इस्तमाल करते हैं आप देख सकते है कि यहाँ 5 भाव है जिसमें माँ का बुरा भाव (नीचे) और माँ का अच्छा भाव (ऊपर) है। जब हम अलग अलग चीजें सोचते है तब हमारी अलग भावना होती है। उदाहरण: जब आपका अपने पती से झगडा हो तब आप उदास होती है और नीचे की तस्वीर चुनती है। वैसे ही अगर आपको आपके सहेली का फोन आये तव आप खुश होती है और ऊपर की तस्वीर चुनती है। क्या आपको ये समझ में आया?”

माँ का उत्तर आने तक रुकिए और कहिए:

“कृपया इन भावों को देखिए और बताईये कि इस वक्त आप कैसा महसूस करती है?क्या आप ये रोज करेंगी जब तक हम अगली बार मिले?”

कार्यपुस्तिका में मूड मापने कि श्रेणी है। उस श्रेणी के पर्चे कार्यपुस्तिका में दिखाईये

SANGATH
25 years of service
Healing Minds, Inspiring Lives