

सखीयों द्वारा दिया गया स्वस्थ विचारों का कार्यक्रम



25 years of service



SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

बच्चा 5-6 महीने

तनाव संबंधी समस्याओं वाली दूसरी माँ की
मदद करने के लिए एक माँ द्वारा दिया गया
हस्तक्षेप



बच्चा 5-6 महीने

तनाव संबंधी समस्याओं वाली दूसरी माँ की
मदद करने के लिए एक माँ द्वारा दिया गया
हस्तक्षेप



मूड रेटिंग स्केल

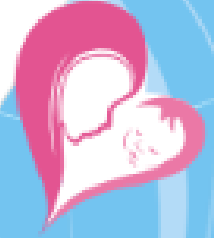


ऐसा न करें

- यदि माता स्वयं यह व्यायाम न कर पाई हो तो निराश न हों
- उसे डांटो उसे इसके बारे में चुनौती दो

ऐसा करें

- इस अभ्यास को स्वयं पूरा करने में उसकी मदद करने के लिए समस्या समाधान चरण करें
- सहायक और समझदार बनें



विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और कहे

इसे 'मूड रेटिंग स्केल' कहा जाता है पिछली बार जब हम मिले थे तो हमने इसका अभ्यास किया था। इस सप्ताह हमारे मिलने से पहले आप इसे कई बार उपयोग के लिए सहमत हुए थे। क्या आपको इसे उपयोग करने का मौका मिला है?

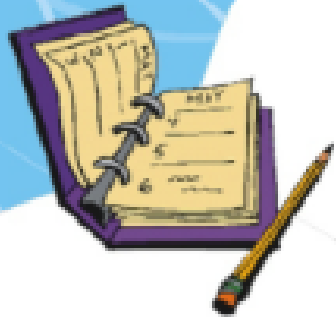
यदि उत्तर "नहीं" है तो पता करें कि क्यों और अगली बार इसका अभ्यास करने में सक्षम होने के लिए एक योजना बनाने के लिए समस्या समाधान चरणों का उपयोग करें

फिर यह कहे

“कृपया इन भावों को देखें और मुझे बताएं कि इनमें से कौन सा भाव इस समय आप जैसा महसूस कर रहे हैं, उसके सबसे करीब है।”

माता के उत्तर की प्रतीक्षा करें(सत्र चेकलिस्ट में प्रतिक्रिया को नोट करें)और कहे :

“आज हम आपके स्वास्थ्य के बारे में बात करेंगे और इस बारे में बात करेंगे कि अब बच्चा लगभग 6 महीने का हो गया है तो उसकी देखभाल कैसे करें। आपके व्यक्तिगत स्वास्थ्य के बारे में बात करने के लिए हम उन तीनों चरणों से गुजरेंगे जिनकी हमने चर्चा की थी।”



चरण 1
अस्वास्थ्य
कार्यों की
पहचान करना



क्षेत्र 1
माँ का व्यक्तिगत स्वास्थ्य





क्षेत्र 1: माँ का व्यक्तिगत स्वास्थ्य

चरण 1: अस्वास्थ्य कार्यों की पहचान करना



विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और कहे

सारांश तब होता है जब आप माँ द्वारा कही गई बातों को अपने शब्दों में दोहराते हैं, उदाहरण के लिए आप कह सकते हैं "हाँ, आप कह रहे हैं कि इस तस्वीर में महिला ऐसी दिखती है जैसे वह चिंतित है और सोच रही है कि वह अपने बच्चों की सभी ज़रूरतों का ख्याल कैसे रखेगी

चित्र को विपरीत पृष्ठ पर इंगित करें और कहें: "आपको क्या लगता है तस्वीर में क्या चल रहा है"?

माँ के जवाब देने के लिए रुकें, वह जो कहती हैं उसे सारांशित करें, और भाग लेने के लिए उनकी प्रशंसा करें

फिर कहे : ऐसा लगता है कि यह माँ बहुत चिंतित है और अब अपने बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में बहुत सोचती है और भविष्य में वह आशा करती है कि उसके बच्चे स्वस्थ हों। हालाँकि वह अब सबकी और अपनी देखभाल करने में असमर्थ महसूस करती है। किस कारण से माँ ऐसा देख और महसूस कर रही है?

अगर परिवार की मां को मदद की ज़रूरत है, तो तुरंत:

"गरीबी घरेलू समस्याएं आदि

रुके और फिर कहें

"आइए एक या दो उदाहरण देखें कि ये स्थितियाँ और अस्वास्थ्यकर कार्य हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकते हैं"।

परिस्थिति



परिणाम

कार्य



- माँ और परिवार को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें
- अगर माँ उदाहरण देने में असमर्थ है तो उसे मजबूर न करे
- उसे अपने अनुभव से उदाहरण देकर संकेत दें
- समर्थन करें यदि वह आपको एक ऐसा उदाहरण देती है जो कठिन लगता है
- ध्यान से सुने
- उन्हें सलाह न दें कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।



चित्र दिखाओ और समझाने के लिए तालिका का उपयोग करो

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी चिंतित हैं कि उनके पति की हाल ही में नौकरी चली गई है। उन्हें अपने कुछ खर्चों में कटौती करनी पड़ी है। यह मुश्किल हो गया है क्योंकि उनका नवजात शिशु है और उन्हें उसकी देखभाल करने की आवश्यकता है। लक्ष्मी अपने बच्चों के बारे में बहुत कुछ सोच रही है और क्या वह अभी और भविष्य में उनकी अच्छी देखभाल कर पाएंगी और प्रत्येक आवश्यकता पूरी कर पाएंगी उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं के बारे में वह अभिभूत महसूस करती है।	लक्ष्मी को अपनी आर्थिक स्थिति की चिंता बनी रहती है। वह अधिक से अधिक थका हुआ और निराश महसूस करती है। वह स्वस्थ खाने और पर्याप्त आराम करने सहित खुद का ख्याल नहीं रखती है। उसे सिरदर्द होने लगता है जिससे उसके लिए अपने बच्चों पर ध्यान देना भी मुश्किल हो जाता है।	लक्ष्मी ज्यादातर समय गुस्से में रहती है। उसका स्वास्थ्य प्रभावित हो जाता है। वह अपने बच्चों के साथ कम से कम समय बिताने लगती है क्योंकि वह नहीं जानती कि उन्हें कैसे प्रबंधित किया जाए। वह भी दोषी महसूस करती है क्योंकि वह उनके साथ समय नहीं बिता रही है। उसके बच्चों के साथ उसके संबंध प्रभावित होने लगते हैं। वह बहुत तनाव और निराशा महसूस करती है

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो। माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

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:

अस्वास्थ्य कार्यों को
स्वस्थ कार्यों से
बदलना





चरण 1: अस्वास्थ्य कार्यों को स्वस्थ कार्यों से बदलना



विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और कहे

"आपको क्या लगता है तस्वीर में क्या चल रहा है"? माँ के जवाब देने के लिए रुकें, वह जो कहती हैं उसे सारांशित करें, और भाग लेने के लिए उनकी प्रशंसा करें

फिर कहे : ऐसा लगता है कि यह "माँ बहुत चिंतित है और अब अपने बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में बहुत सोचती है और भविष्य में वह आशा करती है कि उसके बच्चे स्वस्थ हों हो सकता है कि वह नहीं जानती हो कि उनकी विशिष्ट जरूरतों का ख्याल रखने के लिए उसके पास ऊर्जा कैसे होगी। इन परिस्थितियों के बावजूद, वह यह सुनिश्चित करने में सक्षम हो कि वह अपने परिवार के लिए हर रोज खाना बनाए और उन्हें अच्छी तरह से खिलाए। वह पूछ भी सकती है। बच्चों की देखभाल में मदद के लिए उसका पति। उदाहरण के लिए जब वह खाना बना रही होती है तो वह बच्चे की देखभाल कर सकता है।"

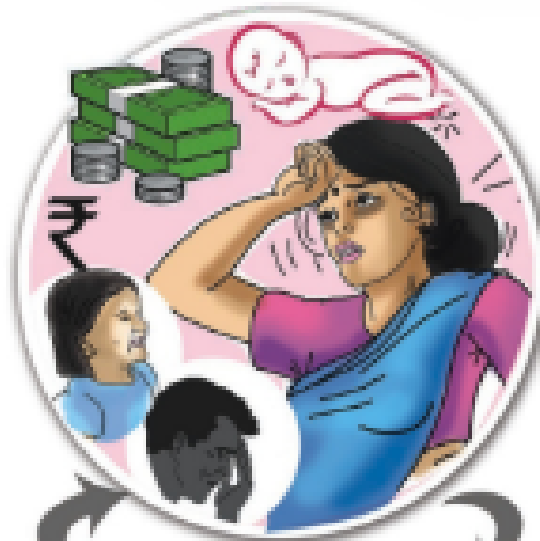
हो सकता है कि वह नहीं जानती हो कि उनकी विशिष्ट जरूरतों का ख्याल रखने के लिए उसके पास ऊर्जा कैसे होगी। इन परिस्थितियों के बावजूद, वह यह सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकती है कि वह यह सुनिश्चित करने में सक्षम हो कि वह अपने परिवार के लिए हर रोज खाना बनाए और उन्हें अच्छी तरह से खिलाए। वह पूछ भी सकती है। बच्चों की देखभाल में मदद के लिए उसका पति। उदाहरण के लिए जब वह खाना बना रही होती है तो वह बच्चे की देखभाल कर सकता है

"आइए एक उदाहरण देखें कि कैसे स्वस्थ क्रियाएं आपके स्वास्थ्य में अंतर ला सकती हैं"

सारांश तब होता है जब आप माँ द्वारा कही गई बातों को अपने शब्दों में दोहराते हैं, उदाहरण के लिए आप कह सकते हैं

"हाँ आप कह रहे हैं कि तस्वीर में महिला को अपने परिवार के लिए खाना पकाने में मज़ा आ रहा है। वह खुश दिख रही है और जैसे वह अच्छा खाना खाकर और अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए व्यायाम करके अपने स्वास्थ्य की अच्छी देखभाल कर रही है, परिणामस्वरूप उसका बच्चा खुश और स्वस्थ भी है।"

परिस्थिति



अस्वास्थ्य कार्यो
को स्वस्थ्य कार्यो में
बदलना



परिणाम

कार्य



- माँ और परिवार को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें
- अगर मां उदाहरण देने में असमर्थ है तो उसे मजबूर न करे
- उसे अपने अनुभव से उदाहरण देकर संकेत दें
- समर्थन करें यदि वह आपको एक ऐसा उदाहरण देती है जो कठिन लगता है
- ध्यान से सुने
- उन्हें सलाह न दें कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।



चित्र दिखाओ और समझाने के लिए तालिका का उपयोग करो

परिस्थिति	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी चिंतित हैं कि उनके पति की हाल ही में नौकरी चली गई है। उन्हें अपने कुछ खर्चों में कटौती करनी पड़ी है। यह मुश्किल हो गया है क्योंकि उनका नवजात शिशु है और उन्हें उसकी देखभाल करने की आवश्यकता है। लक्ष्मी अपने बच्चों के बारे में बहुत कुछ सोच रही है और क्या वह अभी और भविष्य में उनकी अच्छी देखभाल कर पाएगी और प्रत्येक आवश्यकता पूरी कर पाएगी उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं के बारे में वह अभिभूत महसूस करती है।	लक्ष्मी को अपनी आर्थिक स्थिति की चिंता बनी रहती है। लक्ष्मी वित्तीय स्थिति और नवजात शिशु सहित अपने बच्चों की सभी जरूरतों को पूरा करने में सक्षम होने के बारे में चिंतित है। हालाँकि वह अपने पति के साथ काम करती है और उनकी वित्तीय स्थिति में सुधार के लिए उनके लिए एक योजना लेकर आती है। वह अपनी अन्य जिम्मेदारियों को भी छोटे-छोटे कामों विभाजित करती है इसलिए वह इतना अभिभूत महसूस नहीं करती। उदाहरण के लिए वह जानती है कि उसे अपने परिवार के लिए खाना बनाना है। वह हर दिन खाना पकाने के लिए समय निकालती है। वह खाना बनाते समय अपने पति से बच्चे की देख भाल करने में मदद मांगती है। वह खाती भी है और अच्छी तरह सोती भी है।	लक्ष्मी कम चिंतित महसूस करती है उसे लगता है कि वह एक समय में एक दिन अपने बच्चों की देखभाल कर सकती है। जब भी उसे मदद की जरूरत होती है तो उसका पति और उसके दोस्त उसका समर्थन करने के लिए होते हैं। उसे अब अपने बच्चों के भविष्य की चिंता नहीं होती है। वह जानती है कि वह उनकी देखभाल करने में सक्षम होगी।

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिति से गुजरी हो। माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

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

चरण 3: स्वस्थ कार्यों का अभ्यास करना

समय	खाद्य पदार्थ का चयन	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7



चरण 3 : स्वस्थ क्रियाओं का अभ्यास करना

“हमने इस बारे में बात की है कि तनाव आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है जो सीधे हमारे बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है इसका मतलब है कि आप क्या खाते हैं आप कितना खाते हैं आप आराम करते हैं या नहीं आदि सभी बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। कभी-कभी हमें लगता है कि हम अक्सर और स्वस्थ खा रहे हैं लेकिन जब हम चार्ट बनाते हैं तो हमें पता चलता है कि हम दिन में 3 बार खा रहे हैं लेकिन नाश्ता करने या दूध पीने आदि का समय नहीं मिलता है। कभी-कभी हमें लगता है कि हम अक्सर और स्वस्थ खा रहे हैं लेकिन जब हम चार्ट रखते हैं तो हमें पता चलता है कि हम दिन में 3 बार खा रहे हैं लेकिन स्नैक खाने या दूध पीने आदि का समय नहीं मिलता है। खाने से आप अपने खाने की आदतों के बारे में बहुत कुछ जान पाएंगे, बजाय इसके कि आप ज्यादा सेहतमंद खाएंगे इसलिए मैं आपकी मदद से आपके घर में आसानी से उपलब्ध खाद्य सामग्री से संतुलित आहार चार्ट तैयार करना चाहती हूँ।”



गतिविधि पुस्तिका में दिए गए आहार चार्ट का उपयोग करें

TIME	CHOICES/FOOD ITEMS	DAIY/DRINK
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और कहें

"क्या डॉक्टर ने आपको कोई सलाह दी है कि क्या खाएं और क्या न खाएं? क्या आपको शुगर (डायबिटिक्स) या बीपी है?"

उसके जवाब की प्रतीक्षा करें और फिर कहें:

यह आपको कुछ खाद्य पदार्थ खाने के लिए मजबूर करने के लिए नहीं है, यह आप जो खाते हैं उस पर नज़र रखने के लिए है और यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप बार-बार और स्वस्थ खा रहे हैं, यह आपको महंगा खाना खरीदने के लिए नहीं है। हम यह सुनिश्चित करेंगे कि हम केवल उन्हीं खाद्य पदार्थों को शामिल करें जो आपके घर में उपलब्ध हैं और उनका सर्वोत्तम उपयोग करें।

अब मां और परिवार की मदद से डाइट चार्ट भरें और पूछें
क्या इस डाइट चार्ट के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं?



गतिविधि 2 : टीकाकरण के बारे में बात करें

टीकाकरण के बारे में बात करें कहे :

“टीकाकरण हमारे बच्चे के स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। शिशुओं का जन्म रोगों के खिलाफ कुछ प्राकृतिक सुरक्षा के साथ होता है, हालांकि यह प्राकृतिक सुरक्षा समाप्त हो जाती है। एक बार ऐसा होने पर शिशुओं को कई बीमारियों का खतरा हो सकता है जो गंभीर और घातक हो सकते हैं। टीकाकरण वे टीके हैं जो बच्चों को दिए जाते हैं जो उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली को तत्वों का उत्पादन करने की अनुमति देते हैं। जो इस तरह की बीमारियों से बचा सकता है, आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपके बच्चे को उसके जीवन में इस समय सभी टीकाकरण की आवश्यकता है। आपका पीएचसी या असिलो जीएमसी और बलवारी (कार्यकर्ता) एक कार्ड देने में सक्षम होना चाहिए जो इसके लिए जारी किया गया है। बच्चे का टीकाकरण। इसे रखना महत्वपूर्ण है। क्या आपके पास यह पहले से है? कृपया सुनिश्चित करें कि आप इन टीकाकरणों को प्राप्त करने के लिए अपने डॉक्टर/नर्स से मिलें।”

गतिविधि 3: स्तनपान की बात करें

स्तनपान की बात करें

कहें: “स्तनपान आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए महत्वपूर्ण है स्तन का दूध सही पोषण से भरा होता है क्योंकि बच्चा पहले साल में बढ़ रहा होता है इसलिए यह बीमारियों से लड़ता है और आपके बच्चे को स्वस्थ रखता है। बच्चे के लिए इसे पचाना आसान होता है। यह न केवल बच्चे की मदद करता है बल्कि यह आपको स्वस्थ और खुश रहने में भी मदद करता है। स्तनपान आपको शारीरिक स्पर्श के कारण बच्चे के साथ घनिष्ठ संबंध बनाने में मदद करती है। यह मधुमेह, स्तन कैंसर और डिम्बग्रंथि के कैंसर के जोखिम को कम करता है। आप स्तनपान कराने के साथ पैसे बचाने में भी सक्षम हो सकती हैं। ऊपर के दूध की तुलना में स्तनपान करना आसान होता है अगर ये आपकी रोज़ की दिन चरिया में शामिल हो।





चरण 1 :
अस्वास्थ्य कार्यों की
पहचान करना



चरण 2 :
अस्वास्थ्य कार्यों को
स्वस्थ कार्यों से
बदलना

दिनांक	अस्वास्थ्य कार्य (Unhealthy Activity)	स्वस्थ कार्य (Healthy Activity)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	→											
	→											
	→											
	→											
	→											
	→											
	→											

चरण 3 :
स्वस्थय कार्यों का
अभ्यास करना



TIME	CHICKEN DINNER	CHICKEN DINNER
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00		



अगले पृष्ठ पर चित्र दिखाओ और कहो

"हमने आपके बच्चे के जन्म के पहले पांच महीनों के दौरान आपके व्यक्तिगत स्वास्थ्य की देखभाल के लिए तीन चरणों को सीखा और आजमाया है। अब हम अगले क्षेत्र पर काम करेंगे जो 'आपके बच्चे के साथ आपका रिश्ता' होगा। हम आगे बढ़ेंगे। उन्हीं तीन चरणों के माध्यम से **(चरणों का उल्लेख करें)** केवल इस बार यह आपके बच्चे के साथ अच्छे संबंध बनाने और बनाए रखने से संबंधित होगा। क्या आपके कोई प्रश्न हैं?"

माँ के जवाब का इंतजार करें और फिर कहें

"तो, शुरू करने के लिए अगली तस्वीर देखें जो आपके बच्चे के साथ आपके संबंधों से संबंधित अस्वास्थ्य कार्यों की पहचान करता है।"

चरण 1 : स्वस्थय कार्यों की पहचान करना

क्षेत्र 2: माँ का अपने बच्चे के साथ संबंध



चरण 1: स्वस्थय कार्यों की पहचान करना

क्षेत्र 2 : माँ का बच्चे के साथ संबंध



विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और पूछे

"आपको क्या लगता है तस्वीर में क्या चल रहा है?"

माँ के जवाब देने के लिए रुकें वह जो कहती है उसे सारांशित करें और भाग लेने के लिए उसकी प्रशंसा करें

फिर बोले :

"ऐसा लगता है कि यह माँ अपने बच्चों के साथ मुश्किल समय बिता रही है। ऐसा लग रहा है कि वह निराश है और उन्हें नहीं पता कि उन्हें कैसे संभालना है। वह इसलिए भी चिंतित हो सकती है कि वह एक अच्छी माँ नहीं है क्योंकि उसके बच्चे चाहते हैं कि वह " उनके लिए अलग चीजें करे लेकिन उसे और बहुत काम है; वह नहीं जानती कि इसके बारे में क्या करना चाहिए । आपको क्या लगता है कि उसके इस तरह दिखने का कारण क्या हो सकता है?"

रोकें और फिर कहें:

"इस प्रकार की चिंताएँ बच्चे के साथ उसके रिश्ते और उसके तनाव को कैसे प्रभावित कर सकती हैं, इसके बारे में एक या दो उदाहरण देखें।"

परिस्थिति



अस्वास्थ्य कार्यों
की पहचान
करना



परिणाम



कार्य





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

तस्वीर दिखाइए और नीचे दी गयी सूची समझाइए :



परिस्थिती

लक्ष्मी के बच्चे के दांत आने लगे है । उसका बच्चा इस प्रक्रिया के साथ आने वाले दर्द सहित बहुत असहज होता है। वह अचानक से बहुत रोने लगती है । लक्ष्मी को नहीं पता कि जब उसका बच्चा अचानक रोता है तो उसे क्या करना चाहिए और बाकी सभी बच्चों को भी उसके ध्यान की जरूरत है।

कार्य

लक्ष्मी अपनी नई स्थिति बच्चे के साथ ताल मेल नहीं बैठा पाती और वह यह नहीं सीख पाती है कि जब उसके बच्चे के दांत निकल रहे हों तो बच्चे की देखभाल कैसे करें। वह अच्छी तरह से सो नहीं पाती है और उसे पर्याप्त आराम नहीं मिलता है क्योंकि वह बहुत समय उन चीजों के बारे में चिंता करने में बिताती है जो उसे बच्चे की देखभाल करने में मदद नहीं करती हैं।

परिणाम

बच्चे की जरूरतों के लिए लक्ष्मी मौजूद नहीं होती है और उसका बच्चा और ज्यादा परेशान हो जाता है। लक्ष्मी निराश महसूस करती है। वह इस बारे में अनिश्चित है कि चलने सहित अन्य नए कौशल सीखते हुए वह अपने बच्चे के लिए वहां कैसे रह पाएगी। क्योंकि लक्ष्मी चीजों के बारे में अधिक सोच रही है, वह अधिक तनावग्रस्त है। वह अपनी बेटी के साथ पर्याप्त समय बिताने और नवजात शिशु के साथ पलों को संजोने में भी असमर्थ है

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो| माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

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 ।”

चरण 2- अस्वास्थ्य कार्यो को स्वस्थ कार्यो में बदलना



चरण 2: अस्वास्थ्य कार्यों को स्वस्थ कार्यों बदलना



विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और पूछे

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

बाद में कह:

माँ को भी कुछ शंका हो सकती है कि वह अपने सभी बच्चों को संभाल सकती है या नहीं। हालाँकि, उनके पास अपने बच्चों की आवश्यकताओं को पूरा करने और उनकी उचित देखभाल करने के लिए वह सब कुछ हासिल करने के लिए पर्याप्त समय है जो उन्हें जानने की जरूरत है।

थोड़ा रुके और कहें : “चलो एक उदाहरण देखते हैं कि कैसे ये छोटी चीजें आपको और अपने बच्चे के साथ रिश्ते में बदलाव लाता है।

परिस्थिति



अस्वस्थ बर्ताव को
स्वस्थ बर्ताव में
बदलना



परिणाम

कार्य



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



तस्वीर दिखाइए और नीचे दी गयी सूची समझाइए :

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी के बच्चे के दांत आने लगे है । उसका बच्चा इस प्रक्रिया के साथ आने वाले दर्द सहित बहुत असहज होता है। वह अचानक से बहुत रोने लगती है । लक्ष्मी को नहीं पता कि जब उसका बच्चा अचानक रोता है तो उसे क्या करना चाहिए और बाकी सभी बच्चों को भी उसके ध्यान की जरूरत है।	लक्ष्मी एक नवजात शिशु की माँ के रूप में अपने नए जीवन में ढलने की कोशिश करती है। वह अपने दोस्तों और विशेषज्ञों से सलाह लेती है कि दाँत निकलने के दौरान अपने शिशु की देखभाल कैसे की जाए। उसे रात की चैन की नींद आती है।	लक्ष्मी अपने बच्चे के साथ अधिक धैर्यवान और समझदार है। वह अपने बच्चों को चलने सहित अन्य उपन्यास अनुभवों के माध्यम से अपने बच्चों का समर्थन करने की क्षमता में विश्वास रखती है। क्योंकि वह बहुत ज्यादा नहीं सोच रही है, वह कम तनावग्रस्त है।

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो| माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

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 ।”

चरण 3 : स्वस्थ कार्य का अभ्यास



गतिविधिया	दिन में यह कार्य कितनी बार 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							

कहे :

"आइए इस बेबी इंटरैक्शन मॉनिटरिंग चार्ट का उपयोग करने का अभ्यास करें," यह आपके लिए याद रखना आसान बना देगा, जब आप इन गतिविधियों को करते हैं तो ये आपको अपने बच्चे के साथ संबंध बनाने और उसकी देखभाल करने में सक्षम बनाती हैं। जब आप अपने शिशु की देखभाल करने को लेकर चिंतित हों, तो इन गतिविधियों में शामिल होने से आपको आराम करने में मदद मिल सकती है।"



चरण 3 : स्वस्थ कार्य का अभ्यास

गतिविधिया	दिन में यह कार्य कितनी बार 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							

फिर कहे :

प्रत्येक गतिविधि के आगे, उस दिन एक निशान लगाएँ जिस दिन आप अपने बच्चे के साथ वह गतिविधि पूरी करते हैं। आप इनमें से प्रत्येक गतिविधि को अपने बच्चे के साथ जितने लंबे समय तक करना चाहती है उतना का प्रयास करे ।

अब माँ को बताएं कि क्या करना है। उसके साथ कुछ बार इसका अभ्यास करें।

चरण 3 – स्वस्थ कार्य का अभ्यास

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



फिर कहें : "प्रत्येक दिन चिह्नित करें कि आप उस गतिविधि के बगल में अपने बच्चे के साथ एक गतिविधि करते हैं। आपको इन गतिविधियों में से प्रत्येक में जितनी बार हो सके अपने शिशु के साथ संलग्न होने का प्रयास करना चाहिए।



	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
क्या आपने किया							

क्या करना है यह तय करते हुए कृपया इसे पूरा करें। उसके साथ एक दो बार इसका अभ्यास करें।

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और कहें

जब हम तनाव में होते हैं तो हम उन गतिविधियों को करना बंद कर देते हैं जिनमें हम आनंद लेते थे। हम गलती से मानते हैं कि जब हम बेहतर महसूस करेंगे तो मज़ा आएगा, लेकिन सच्चाई यह है कि हम तब तक बेहतर महसूस नहीं करेंगे जब तक हम उन चीज़ों को करना शुरू नहीं करते जिन्हें हम पसंद करते हैं। यह एक चक्र में विकसित होता है, और चक्र को समाप्त करना चुनौतीपूर्ण होता है। बेहतर महसूस करने के लिए, हमें उन गतिविधियों में से कुछ (केवल एक या दो आइटम भी) शामिल करने की कोशिश करनी चाहिए, जिनका हम आनंद लेते थे, भले ही यह चुनौतीपूर्ण हो और हमें ऐसा महसूस हो कि हम ऐसा नहीं करना चाहते। आइए एक चार्ट पर काम करें जो इन चीज़ों के लिए आपकी योजना और समय प्रबंधन में सहायता करेगा। आपको कौन सी गतिविधियाँ करने में सबसे अधिक मज़ा आता है? जैसे कुछ लोगों को खाना बनाना, सिलाई करना, दूसरों से बात करना आदि अच्छा लगता है।

उनकी प्रतिक्रिया के लिए प्रतीक्षा करें और गतिविधि कार्यपुस्तिका में उस प्रतिक्रिया को नोट करें
उनकी प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करें और फिर कहें

ठीक है, मुझे खुशी है कि आप इसे आजमाने के लिए तैयार हो गए हैं। देखते हैं कि यह कैसे होता है और अगर आपको इन चीज़ों को करने में मज़ा आता है, तो हम इसके बारे में और बात कर सकते हैं या अलग-अलग गतिविधियाँ चुन सकते हैं। यहां सीढ़ी भी देखें (खुश गतिविधि वर्कशीट में सीढ़ी की ओर इशारा करें) यह रेटिंग स्केल के समान है, 1 से 5 के पैमाने पर (1 सबसे अच्छा महसूस कर रहा है और 5 सबसे खराब महसूस कर रहा है), गतिविधि के दौरान आप कैसा महसूस करते हैं।

चरण 1

अस्वास्थ्य कार्यों की पहचान करना



चरण 2

अस्वास्थ्य कार्यों को स्वस्थ कार्यों से बदलना



चरण 3

स्वस्थ कार्यों का अभ्यास करना

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
क्या आपने किया	क्या आपने किया	क्या आपने किया	क्या आपने किया	क्या आपने किया	क्या आपने किया	क्या आपने किया	क्या आपने किया

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और कहे:-

चरण 1

अस्वास्थ्य कार्यों
की पहचान
करना



हमने अब तक आपके अपने स्वास्थ्य और शिशु के साथ आपके संबंधों के बारे में बात की है। अब हम दूसरों के साथ आपके संबंधों के बारे में बात करेंगे और आपके बच्चे के जन्म के बाद यह आपके स्वास्थ्य और खुशी को कैसे प्रभावित करता है। आपका स्वास्थ्य और खुशी न केवल इस बात से तय होगी कि आप अपनी और अपने बच्चे की देखभाल के लिए क्या करती हैं, बल्कि इस बात से भी तय होगी कि आपके आसपास के लोग आपके साथ कैसा व्यवहार करते हैं। जब आप अकेलापन और अकेलापन महसूस करते हैं, तो आमतौर पर आपका स्वास्थ्य और खुशी बिगड़ जाती है। नतीजतन, ऐसे लोगों के साथ रहना बहुत महत्वपूर्ण है जो आपका समर्थन करते हैं।

चरण 2

अस्वास्थ्य कार्यों को
स्वस्थ कार्यों से
बदलना

“आपके रिश्तेदार, पड़ोसी और दोस्त ऐसे लोगों के उदाहरण हैं जो आपकी सामाजिक सहायता प्रणाली का हिस्सा हो सकते हैं।”



चरण 3

स्वस्थ कार्यों का
अभ्यास करना

चरण 3 : स्वस्थ कार्य का अभ्यास

गतिविधिया	दिन में यह कार्य कितनी बार करे	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में एक बार मासिक करे							
	बच्चे से दिन में 3-4 बार बात करे या लोरी सुने, उद्वारण के लिए स्नानचान के बाद							
	बच्चे के साथ दिन में 3-4 बार खेलें, उद्वारण के लिए स्नानचान के बाद							

क्षेत्र 3

माँ का आस पास के
लोगो से रिश्ता



चरण 1 : अस्वास्थ्य कार्यों की पहचान करना



क्षेत्र 3:

माँ का आस पास के लोगो से रिश्ता

चरण 1 : अस्वास्थ्य कार्यों की पहचान करना

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और पूछे

"आपको क्या लगता है कि इस तस्वीर में क्या चल रहा है?"

माँ के जवाब के लिए रुकें, सारांशित करें कि वह क्या कहती है, और भाग लेने के लिए उसकी प्रशंसा करें।



फिर कहें:

"ऐसा लगता है कि यह माता बहुत चिंतित हैं। उसका पति बहुत मांग कर रहा है और लगातार उसकी आलोचना करता है। वह पिछले कुछ हफ्तों से उसी तरह से उससे बात कर रहा है। उसे नहीं लगता कि वह उसकी बात सुन सकती है।" उन्हें यह भी पसंद नहीं है कि इन दिनों उनका रिश्ता इतना तनावपूर्ण है।

रुकें और फिर कहें:

"आइए एक उदाहरण देखें कि इस प्रकार की चिंताएं उसके आस-पास के लोगों के साथ उसके संबंधों और उसके तनाव को कैसे प्रभावित कर सकती हैं।"

परिस्थिति



परिणाम

कार्य



- माँ और परिवार को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें
- अगर माँ उदाहरण देने में असमर्थ है तो उसे मजबूर न करे
- उसे अपने अनुभव से उदाहरण देकर संकेत दें
- समर्थन करें यदि वह आपको एक ऐसा उदाहरण देती है जो कठिन लगता है
- ध्यान से सुने
- उन्हें सलाह न दें कि क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।



तस्वीर दिखाइए और नीचे दी गयी सूची समझाइए :

परिस्थिति	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी का पति पिछले कुछ दिनों से काम से शराब पीकर घर आ रहा है। जब वह इस अवस्था में होता है तो वह लक्ष्मी पर चिल्लाता है और उसे धक्का देकर थप्पड़ मारता है। फिर वह कमरा छोड़ देता है और सीधे बिस्तर पर चला जाता है। सुबह वह बहुत काम करता है उससे प्यार करना जैसे पिछली रात कुछ हुआ ही न हो।	उसके पति द्वारा उसे पीटने के बाद, लक्ष्मी को गंभीर शारीरिक पीड़ा होती है। उसका मानना है कि उस समय उसे रोकने का कोई तरीका नहीं है। वह भावनात्मक रूप से भी उलझन में है क्योंकि वह रात में उसके साथ बुरा व्यवहार करता है और सुबह अच्छा और दोस्ताना व्यवहार करता है। उसे सोने और खाने में परेशानी होती है।	लक्ष्मी मानती है कि यह उसकी गलती है कि उसका पति उसे पीटता है। वह खुद को दोष देने लगती है। वह ज्यादा सोचने और खुद की देखभाल न करने में बहुत समय और ऊर्जा बर्बाद करती है।

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो। माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

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)|

कहो: "कभी-कभी ऐसी भावनाएँ होना सामान्य है। यह केवल समस्या तब होती है जब आप उसे बहुत पसंद करते हैं या उसके बारे में बहुत सोचते हैं।"



चरण 2 :
अस्वास्थ्य कार्यों
को स्वस्थ कार्यों
से बदलना



चरण 2 :

अस्वास्थ्य कार्यों को स्वस्थ कार्यों से बदलना

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और पूछे

"आपको क्या लगता है कि इस तस्वीर में क्या चल रहा है?"

माँ के उत्तर देने की प्रतीक्षा करें, फिर संक्षेप में कहें कि वह क्या कहती हैं और भाग लेने के लिए उनका धन्यवाद करें।

फिर कहे :

"यह मां अपने पति के कारण चिंतित हो सकती है क्योंकि वह उसके लिए अपनी आवाज उठाता रहा है। जब वह अपनी आवाज उठाता है, तो वह अपनी भावनाओं को व्यक्त करती है। वह माफी मांगता है और इस तरह के व्यवहार के लिए खेद व्यक्त करता है। उसका और उसका पति अभी भी हैं अपने बच्चों पर ध्यान केंद्रित किया।"

परिस्थिति



अस्वास्थ्य कार्यो को
स्वस्थ कार्यो से
बदलना

परिणाम

कार्य



"आइए एक उदाहरण देखें कि कैसे ये छोटे कार्य आपके आस-पास के अन्य लोगों के साथ आपके संबंधों में अंतर ला सकते हैं," आप कहते हैं।



परिस्थिति

लक्ष्मी का पति पिछले कुछ दिनों से शराब के नशे में घर आ रहा है। जब वह इस अवस्था में होता है तो वह लक्ष्मी पर चिल्लाता है और उसे धक्का देता है। फिर वह कमरे से निकल जाता है और सीधे बिस्तर पर चला जाता है। सुबह वह उसके साथ बहुत प्यार से पेश आता है जैसे कि पिछली रात कुछ भी नहीं हुआ हो।

कार्य

लक्ष्मी एक सहेली से बात करती है कि उसका पति कैसा व्यवहार कर रहा है। वह लक्ष्मी को एक काउंसलर से मिलने का सुझाव देती है जिससे वह अपने पति से के साथ जाकर मिल सके। काउंसलर को समझाता है कि उनके बीच प्यार भरे रिश्ते की अहमियत है पर हिंसा और पीने की समस्या के कारण उन दोनों के रिश्ते पर प्रभाव पड़ता है। पति समझने लगता है कि उसे शराब पीने की समस्या है और यह दूर करने के लिए वह अलग तरीके आजमाता है।

परिणाम

लक्ष्मी को पता चलता है कि यह उसकी गलती नहीं है कि उसका पति उस से ठीक से बर्ताव नहीं करता है। वह अब ये सब हालातों के लिए खुद को दोषी नहीं मानती है। बल्कि वह खाने और आराम करने सहित अपना बेहतर ख्याल रखती हैं। उसका पति भी उसकी समस्याओं का ख्याल रखता है और उनके रिश्ते में सुधार होने लगता है।

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिति से गुजरी हो। माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

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



चरण 3: स्वस्थ क्रियाओं का अभ्यास करना

परिवार के सदस्य	बच्चे से बातचीत	दैनिक निगरानी 						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार या अधिक बच्चे के साथ खेलना							

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाए और कहे :-



"आइए इस बेबी इंटरैक्शन मॉनिटरिंग चार्ट पर एक नज़र डालें," यह महत्वपूर्ण है कि परिवार के सभी सदस्य नए शिशु के साथ बातचीत करें। परिवार के अन्य सदस्यों का बच्चे के स्वास्थ्य और उसकी खुशी में एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। जितना अधिक सकारात्मक वे बच्चे के साथ बातचीत करें, यह नवजात शिशु के लिए बेहतर है। बच्चा हर किसी का आदी हो जाएगा, अधिक तेज़ी से भाषा सीखेगा, और खुश और स्वस्थ रहेगा।

कहे :

"कृपया किसी भी गतिविधि के लिए प्रत्येक दिन के तहत एक निशान लगाएं जब परिवार के सदस्य बच्चे के साथ समय बिताना पूरा करते हैं"

माँ के साथ कुछ समय के लिए इसका अभ्यास करें।

चरण 3:

स्वस्थ कार्यों का अभ्यास करना

परिवार के सदस्य	बच्चे से बातचीत	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार या अधिक बच्चे के साथ खेलना							



चरण 1 : अस्वास्थ्य कार्यो को पहचानना



चरण 2 : अस्वास्थ्य कार्यो को स्वस्थ कार्यो से बदलना



चरण 3: स्वस्थ कार्यो का अभ्यास करना

परिवार के सदस्य	बच्चे से बातचीत	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार या अधिक बच्चे के साथ खेलना							



कहे:

"हमने आपके आस-पास के अन्य लोगों के साथ आपके संबंधों के लिए विशिष्ट तीन चरणों को सीखा और परखा है,"। हम आपकी गर्भावस्था के बाद से मिल रहे हैं और आपका बच्चा अब लगभग 6 महीने का है। जब भी हम मिले, हमने आपके और मेरे अनुभवों के बारे में बात की, साथ ही साथ कई चुनौतियों का भी अनुभव किया। मेरा मानना है कि हमारे बीच अच्छे संबंध हैं, और टीएचपीपी कार्यक्रम खत्म होने वाला है। लेकिन हमारी दोस्ती नहीं। अगर आप चाहें, तो आप मुझे फोन कर सकते हैं और हम दोस्तों के रूप में मिल सकते हैं। मुझे उम्मीद है कि हमने जिन विषयों पर चर्चा की वे आपके लिए उपयोगी थे और आप उन्हें लागू करने में सक्षम थे। अभ्यास कार्यपुस्तिका आपके पास रहेगी, बेझिझक इसका उपयोग करना जारी रखें।"

रुकें, माँ के उत्तर की प्रतीक्षा करें, और फिर जारी रखें:

"तो, हालांकि मेरे लिए अलविदा कहना कठिन है, यह कार्यक्रम यहीं समाप्त होगा।" मेरे सहकर्मी जो आपसे लगभग तीन महीने पहले मिले थे, लौट आएंगे। यदि आपने सखी प्राप्त की है तो कृपया उन्हें सूचित न करें क्योंकि वे देखना चाहते हैं कि सखी प्राप्त करना माताओं के लिए लाभदायक है या नहीं।

अपना ध्यान रखना"।