



CHILD ADVOCACY CENTER OF CENTRAL PA.
(सेन्द्रल पा. को बाल पैरवी केन्द्र)

स्याहारकर्ताहरूका लागि सन्दर्भिका

UPMC
LIFE CHANGING MEDICINE

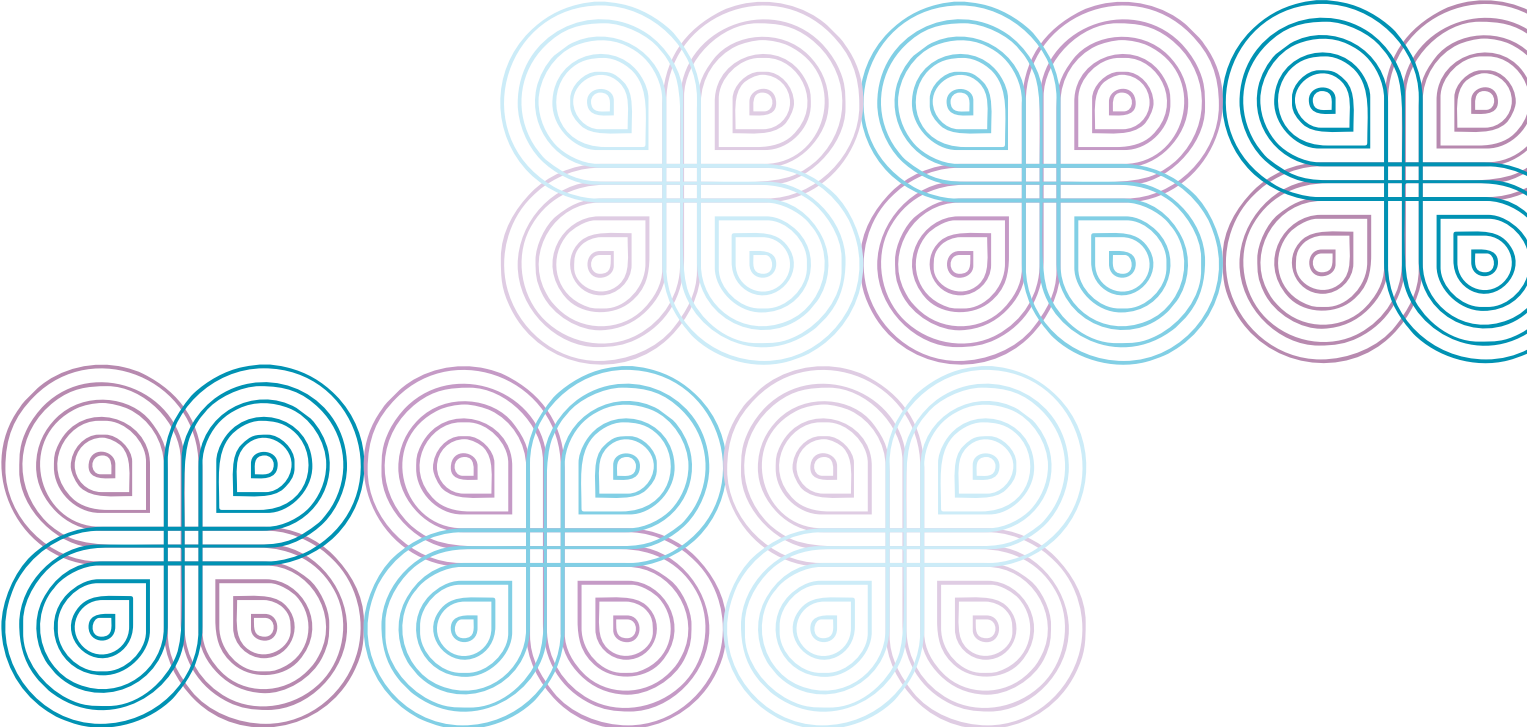
Child Advocacy Center of Central Pa.
(सेन्द्रल पा. को बाल पैरवी केन्द्र)

2645 N. 3rd St.
1st Floor
Harrisburg, PA 17110
717-782-6800

618 Cornwall Road
Bldg. #3
Lebanon, PA 17042
717-675-7086

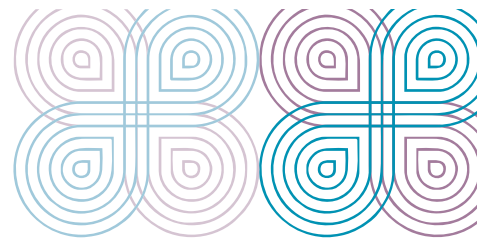


UPMC नीतिले नश्ल, रंग, धर्म, वंश, उत्पत्ति थलो, उमेर, लिङ्ग, आनुवंशिकी, यौन झुकाव, लिङ्ग पहिचान, वैवाहिक स्थिति, पारिवारिक स्थिति, असक्षमता, सैनिक सेवानिवृत्त स्थिति, वा कुनै अन्य कानुनीरूपमा संरक्षित समूहको स्थितिको आधारमा भेदभाव वा उत्पीडनलाई निषेध गर्दछ। यसबाहेक, UPMC ले समान रोजगारी अवसर, मानव मर्यादा, र नश्लीय, जातीय र सांस्कृतिक विविधतालाई समर्थन र प्रवर्द्धन गर्न जारी राख्नेछ। यो नीति UPMC कार्यक्रमहरू र गतिविधिहरूमा भर्ना, रोजगारी, र पहुँच तथा उपचारमा लागू हुन्छ। यो प्रतिबद्धता UPMC द्वारा संघीय, राज्य, र/वा स्थानीय कानून र नियमहरू अनुसर गरिएको हो।



विषयसूची

UPMC Child Advocacy Center of Central Pa. (सेन्ट्रल पा. को UPMC बाल पैरवी केन्द्र)	1
बाल दुर्व्यवहार अनुसन्धानको लागि समूहगत पद्धति	2
बाल दुर्व्यवहारको बारेमा 10 तथ्यहरू	3
स्याहारकर्ताहरूका साझा प्रश्नहरू	5
किन केही बालबालिकाले दुर्व्यवहारको बारेमा केही भन्दैनन्	6
आघात भनेको के हो	7
नियमन, सम्बद्ध, कारण	8
कुनै आघातपूर्ण वा तनावपूर्ण घटनापछि बालबालिकाले अनुभव गर्ने सम्भावित प्रतिक्रियाहरू	9
बाल्यकालको आघातको प्रभाव	10
बाल्यकालका प्रतिकूल अनुभव (ACE)	11
10 स्वस्थ अनुशासन रणनीतिहरू	12
डिजिटल सुरक्षाको बारेमा बच्चाहरूसँग कुरा गर्दै	13
तपाईंले आफ्नो बच्चालाई कसरी मदत गर्न सक्नुहुन्छ	14
आफू र आफ्नो बच्चाको हेरचाह: आघातबाट निको हुने सुझावहरू	15
Devereux एडल्ट रेजिलिएन्स सर्भे	17
कुन अवस्थामा सहायता माग्ने	19
टिप्पणीहरू	20



UPMC Child Advocacy Center of Central Pa. (सेन्द्रल पा. को UPMC बाल पैरवी केन्द्र)

हाम्रा बारेमा

सेन्द्रल पा. को UPMC बाल पैरवी केन्द्र (CAC) बालबालिका र उनीहरूका परिवारहरूको लागि दुर्व्यवहारको आघात र त्यसपछिको असर कम गर्न समर्पित छ। CAC ले दुर्व्यवहार वा उपेक्षा गरिएका शङ्का गरिएका बालबालिकाको लागि सुरक्षित, बालमैत्री वातावरणमा कुशल, गुणस्तरीय हेरचाह प्रदान गर्दछ। CAC Pennsylvania को पहिलो राष्ट्रिय मान्यता प्राप्त बाल पैरवी केन्द्रहरू मध्ये एक हो। सन् 1994 मा स्थापित CAC ले शारीरिक वा यौन दुर्व्यवहार, उपेक्षा वा आफ्नो घर वा समुदायमा हिंसा भएको आशङ्का गरिएका वार्षिक 1,200 बालबालिकालाई सेवा प्रदान गर्दछ। CAC ले बालसुरक्षा सेवाहरू, कानून प्रवर्तन, डिस्ट्रिक्ट वकिलहरू, पीडितहरूको सेवाहरू, र मानसिक स्वास्थ्य एजेन्सीहरूलाई तपाईंको बच्चाको मुद्दालाई समूहको रूपमा सम्पर्क गर्न केन्द्रीय स्थान प्रदान गर्दछ। समूहगत पद्धतिको प्रयोगले सबै एजेन्सीहरूलाई सञ्चार गर्न र बच्चाको सर्वोत्तम हितहरू पूरा भइरहेको सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्दछ।

हाम्रो ध्येय

सेन्द्रल पा. को बाल पैरवी केन्द्र बाल दुर्व्यवहारको घटना र त्यसपछिको असरलाई कम गर्न समर्पित छ, जसले सेन्द्रल पा. मा बालबालिका र परिवारहरूको स्वास्थ्य, मङ्गल र सुरक्षा सुधार गर्दछ।

हाम्रो परिकल्पना

केन्द्रीय पा. मा दुर्व्यवहार गरिएका बालबालिकाको व्यापक हेरचाहको लागि सेन्द्रल पा. को बाल पैरवी केन्द्र सर्वश्रेष्ठ पैरवी केन्द्रको रूपमा मान्यता प्राप्त हुनेछ।

हाम्रा मान्यताहरू

- बालबालिकाको अधिकारका लागि पश्रय, सम्मान र पैरवी
- समुदायको विविधतालाई पहिचान र सम्मान
- उपचार प्रक्रियामा एउटा अत्यावश्यक र अभिन्न तत्वको रूपमा परिवारको संलग्नता
- सत्य पत्ता लगाउन साझेदार एजेन्सीहरूसँग सहकार्य, बच्चाको सर्वोत्तम हितमा सधैं ध्यान केन्द्रित गर्ने
- शिक्षाको माध्यमबाट बाल दुर्व्यवहार सम्बन्धमा सचेतना अभिवृद्धि
- सेन्द्रल पा. को बाल पैरवी केन्द्रका सबै सहयोगीहरूका लागि निरन्तर सिकाइको प्रतिबद्धता।

के अपेक्षा गर्ने

बालबालिकामा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गरेर, हामी तिनीहरूलाई गैर-अग्रसर, गैर-सुझाव दिने तरिकामा अन्तर्वार्ता लिन्छौं, बच्चाको स्वास्थ्य र सुरक्षा सुनिश्चित गर्न मेडिकल परीक्षणहरू गराउँदछौं, र बालबालिका र परिवारहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा जोड्छौं।

तपाईंको बच्चाले CAC मा अपोइन्टमेन्ट लिइसकेपछि, तपाईं "अब के हुन्छ?" भनेर आश्चर्यचकित हुन सक्नुहुन्छ। अपोइन्टमेन्ट पछि के हुन्छ भनेर तपाईंको प्रश्नहरू हुन सक्छन् वा तपाईंको बच्चालाई CAC मा किन पठाइएको थियो भन्ने बारेमा तपाईं असमञ्जसमा पर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो बच्चालाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ र आफ्नो हेरचाह गर्न के गर्न सकिन्छ भनेर पनि आश्चर्यचकित हुन सक्नुहुन्छ।

यस पुस्तिकाले यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनेछ र तपाईंलाई अन्य स्रोतहरूको बारेमा जानकारी दिनेछ जुन तपाईं र तपाईंको बच्चालाई उपयोगी हुन सक्छ।

बाल दुर्व्यवहार अनुसन्धानको लागि समूहगत पद्धति

दुर्व्यवहार वा उपेक्षाको चिन्ता हुँदा वा कुनै बच्चा अपराधको साक्षी हुँदा बालबालिकालाई प्रायः केन्द्रीय पा. को बाल पैरवी केन्द्र (CAC) मा पठाइन्छ। CAC ले बच्चा र युवा सेवाहरू, कानून प्रवर्तन, डिस्ट्रिक्ट वकिलहरू, र पीडित/मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको लागि एउटा समूहको रूपमा तपाईंको बच्चाको मामलामा सम्पर्क गर्न बालमैत्री, तटस्थ वातावरण प्रदान गर्दछ। यस समूहले सबै एजेन्सीहरूलाई सञ्चार गर्न र सबै जानकारी साझा गरिएको छ र तपाईंको परिवार समर्थित छ भनेर सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्दछ। तलको चार्ट कसरी प्रक्रियाले काम गर्दछ भन्ने उदाहरण हो।

CAC तटस्थ एजेन्सी हो जसले अनुसन्धानको नतिजामा प्रभाव पार्दैन।



कुन अवस्थामा सहायता माग्ने

आघातबाट निको हुन समय लाग्छ, र सबैको निको पार्ने आफ्नै गति हुन्छ। तर यदि महिनौं बितिसक्दा पनि र तपाईंका लक्षणहरू हटिरहेका छैनन् भने, तपाईंलाई आघात विशेषज्ञको मद्दतको आवश्यकता हुन सक्छ।

आघातको लागि मद्दत लिनुहोस् यदि तपाईंलाई:

- घर वा काममा सामान्य गतिविधिहरू गर्न समस्या
- गम्भीर डर, चिन्ता, वा विषादबाट ग्रस्त
- घनिष्ठ, सन्तोषजनक सम्बन्ध बनाउन अक्षम
- सम्झनाहरू, दुःस्वप्नहरू, वा अतीतावलोकनहरू अनुभव गर्दै
- तपाईंलाई आघातको सम्झना दिलाउने कुराहरू, मानिसहरू, ठाउँहरूबाट छलिँदै हुनुहुन्छ भने
- भावनात्मक रूपमा स्तब्ध र अरुबाट अलग
- ठीक महसूस गर्नका लागि रक्सी वा लागूपदार्थको प्रयोग

आघातको सम्बन्धमा काम गर्नु डरलाग्दो र भावनात्मक रूपमा पीडादायी हुन सक्छ, त्यसैले आघातको बारेमा जानकारी राख्ने थेरापिस्टको खोजी गर्नु उत्तम हुन्छ। तपाईंले छनौट गर्नुभएको थेरापिस्टमा आघातको उपचार गर्ने अनुभव हुनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ साथसाथै तपाईंको थेरापिस्टसँगको सम्बन्धको गुणस्तर पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आफूलाई सहज महसूस हुने आघात विशेषज्ञ छनौट गर्नुहोस्। यदि तपाईं सुरक्षित, सम्मानित हुनुहुन्छ, वा तपाईंलाई बुझिएको छैन भने, अर्को चिकित्सक खोज्नुहोस्।

आफैलाई सोध्नुहोस्:

- के तपाईंले थेरापिस्टसँग आफ्ना समस्याहरू छलफल गर्न सहज महसूस गर्नुभयो?
- के तपाईंलाई थेरापिस्टले तपाईंको कुरा बुझेको झैं लाग्यो?
- के तपाईंका सरोकारहरूलाई गम्भीरतापूर्वक लिइयो वा तिनीहरूलाई कम गरियो वा खारेज गरियो?
- के तपाईंलाई करुणा र आदरका साथ व्यवहार गरिएको थियो?
- के तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ कि तपाईं थेरापिस्टलाई भरोसा गर्न सक्नुहुन्छ?

यदि तपाईंका प्रश्नहरू छन् वा संसाधनहरू पहुँच गर्न समस्या छ भने, कृपया हामीलाई **717-782-6800** मा फोन गर्नुहोस् र मानसिक स्वास्थ्य संयोजकलाई दिन भन्नुहोस्।

यदि अरुसँग जोडिन गाह्रो छ भने...

आघातको अनुभव गरेका धेरै व्यक्तिहरू छुटिएको महसूस गर्छन्, पछि हट्छन्, र अन्य व्यक्तिहरूसँग जोडिन गाह्रो महसूस गर्छन्। यदि तपाईं त्यसमा पर्नुहुन्छ भने, त्यहाँ केही कार्यहरू छन् जुन तपाईं अर्कोपल्ट साथीसँग भेट्नुअघि लागू गर्न सक्नुहुन्छ।

- **व्यायाम वा हिँडडुल।** माथि-तल उफ्रनुहोस्, आफ्नो हात र खुट्टा घुमाउनुहोस्, वा केवल हातहरू वरिपरि हल्लाउनुहोस्। तपाईंको दिमागमा स्पष्ट महसूस हुनेछ र तपाईंलाई जोडिन सजिलो हुनेछ।
- **भोकल टोनिङ।** सुन्दा अनौठो लाग्न सक्छ, तर भोकल टोनिङ सामाजिक संलग्नतामा खुल्नका लागि एक उत्कृष्ट तरिका हो। सीधा बस्नुहोस् र मात्र "हम्ममम" आवाज निकाल्नुहोस्। तपाईंको अनुहारमा सुखद कम्पन अनुभव नभएसम्म पिच र भोल्युम परिवर्तन गर्नुहोस्।

8 महिला र पुरुष दुवैले यौन दुर्व्यवहार गर्न सक्छन्।

कमसेकम 20% बाल यौन दुर्व्यवहारका घटनाहरू महिलाहरूबाट हुने गरेको पाइएको छ।^{14,15,16}

9 केटा र केटी दुवैले समान तरिकाले यौन दुर्व्यवहारको सामना गरिरहेका हुन्छन्।

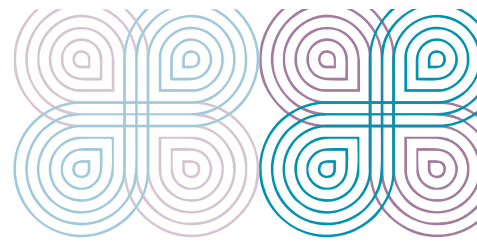
यौन दुर्व्यवहारको शिकार भएका पुरुषहरू बीचको आघातको गम्भीरता महिला पीडितहरूको बराबर छ।^{17,18,19,20}

10 शारीरिक विकलाङ्गता भएका बालबालिका शक्त बालबालिका भन्दा दुर्व्यवहारको शिकार हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

शारीरिक विकलाङ्गता भएका बालबालिकाले शक्त बालबालिकाको तुलनामा 2 देखि 3 गुणा बढी बाल यौन दुर्व्यवहारको अनुभव गर्ने सम्भावना हुन्छ।^{21,22,23,24}

सन्दर्भहरू

1. U.S. Department of Health & Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau. (2017). *Child Maltreatment 2015*. Washington DC: Author.
2. Centers for Disease Control and Prevention (2016). Child Abuse and Neglect: Risk and Protective Factors. Atlanta, GA: Author. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/childmaltreatment/riskprotectivefactors.html>
3. Finkelhor, D. (2012). Characteristics of crimes against juveniles. Durham, NH: Crimes against Children Research Center.
4. Bottoms, B., Rudnick, A., & Epstein, A. (2007). A retrospective study of factors affecting the disclosure of childhood sexual and physical abuse. In Pipe, M. E., Lamb, Y., Orbach, Cederborg, C. (Eds.), *Child sexual abuse: Disclosure, delay, and denial* (pp. 175-194). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
5. London, K., Bruck, M., Ceci, S. J., & Shuman, D. W. (2005). Disclosure of child sexual abuse: What does the research tell us about the ways that children tell? *Psychology, Public Policy, and Law*, 11(1), 194-226.
6. London, K., Bruck, M., Wright, D. B., & Ceci, S. J. (2008). Review of the contemporary literature on how children report sexual abuse to others: Findings, methodological issues, and implications for forensic interviewers. *Memory*, 16(1), 29-47.
7. Mikkelsen, E. J., Guthell, T. G., & Emens, M. (1992). False sexual-abuse allegations by children and adolescents: Contextual factors and clinical subtypes. *American Journal of Psychotherapy*, 46(4), 556-570.
8. Hansen, D. J., & Wilson, K. R. (2007). Child sexual abuse. In B. L. Cutler (Ed.), *Encyclopedia of Psychology and Law* (pp. 1-5). Newbury Park, CA: SAGE Publications.
9. Heger, A., Ticson, L., Velasquez, O., & Bernier, R. (2002). Children referred for possible sexual abuse: Medical findings in 2384 children. *Child Abuse & Neglect*, 26(6), 645-659.
10. Adams, J. A., Harper, K., Knudson, S., & Revilla, J. (1994). Examination findings in legally confirmed child sexual abuse: It's normal to be normal. *Pediatrics*, 94(3), 310-317.
11. U.S. Department of Health & Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families, Children's Bureau. (2017). *Child Maltreatment 2015*. Washington. DC: Author.
12. Leach, C., Stewart, A., & Smallbone, S. (2016). Testing the sexually abused-sexual abuser hypothesis: A prospective longitudinal birth cohort study. *Child Abuse & Neglect*, 51, 144-153.
13. Widom, C. S., & Massey, C. (2015). A prospective examination of whether childhood sexual abuse predicts subsequent sexual offending. *JAMA Pediatrics*, 169(1), e143357-e143357.
14. McLeod, D. A. (2015). Female offenders in child sexual abuse cases: A national picture. *Journal of Child Sexual Abuse*, 24(1), 97-114.
15. Green, A.H. (1999). Female sex offenders. In J. A. Shaw (Ed.), *Sexual aggression* (pp. 195-210). Washington, DC: American Psychiatric Association Press.
16. Finkelhor, D., Williams, L. M., Burns, N., & Kalinowski, M. (1988). *Nursery crimes: Sexual abuse in day care*. Sage Publications, Inc.
17. Dube, S. R., Anda, R. F., Whitfield, C. L., Brown, D. W., Felitti, V. J., Dong, M., & Giles, W. H. (2005). Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(5), 430-438.
18. Sigmon, S. T., Greene, M. P., Rohan, K. J., & Nichols, J.E. (1997). Coping and adjustment in male and female survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 5(3), 57-75.
19. Spataro, J., Mullen, P. E., Burgess, P. M., Wells, D. L., & Moss, S. A. (2004). Impact of child sexual abuse on mental health. *British Journal of Psychiatry*, 184, 416-421.
20. Heath, V., Bean, R., & Feinauer, L. (1996). Severity of childhood sexual abuse: Symptom differences between men and women. *American Journal of Family Therapy*, 24, 305-314.
21. Rand, M. L., & Harrell, E. (2007). Crime Against People with Disabilities, 2007. Washington, DC: Bureau of Justice Statistics.
22. Bryen, D. N. (2002). End the Silence. *Issues in Special Education & Rehabilitation*, 17(2), 7-17.
23. Marini, Z, Fairbairn, L., & Zuber, R. (2001). Peer harassment in individuals with developmental disabilities: Towards the development of multi-dimensional bullying identification model. *Developmental Disabilities Bulletin*, 29(2), 170-195.
24. Sobsey, D., & Mansell, S. (1994). Sexual abuse patterns of children with disabilities. *The International Journal of Children's Rights*, 2, 96-100.



स्याहारकर्ताहरूका साझा प्रश्नहरू

के मैले यो आघातपूर्ण घटनाको बारेमा कुरा गर्नुपर्छ?

- आफ्नो बच्चा भन्नेको सुन्नुहोस्, प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् (सकेको बेलामा), र सान्त्वना र समर्थन प्रदान गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चा किन केही भयो भन्ने कुरा आफूलाई थाहा नभएको र त्यो कुराले आफू अलमलमा परेको अनि दुखी पनि भएको भन्नु ठीकै हुन्छ।
- स्याहारकर्ता जसले सुन्छ र विश्वास गर्दछ कि उनीहरूको बच्चा उपचार प्रक्रियामा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारक हो।

मैले घटनाको बारेमा कसरी कुरा गर्ने?

- आफ्नो बच्चा बुझ्न सक्ने शब्दहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चा उनीहरूको अनुभवको बारेमा आफैँ कुरा गर्न दिनुहोस्। उनीहरूलाई कुरा नगर्नुहोस्।
- शान्त रहनुहोस् र उनीहरूलाई सुरक्षित भएको आश्वस्त पार्नुहोस्।

के मैले यो आघातपूर्ण घटनाको बारेमा अरुसँग कुरा गर्नुपर्छ?

- जब तपाईंलाई आवश्यक हुन्छ, आफूले विश्वास गर्ने मानिसहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंको बच्चाको उपचारमा मद्दत गर्न सक्दछन्।
- जब यस्तो के भयो भनेर कुरा गर्न गाह्रो हुनसक्छ, साथीहरू र पेशेवरहरू प्रायः सान्त्वनाको स्रोत हुन सक्छन्।
- आफ्नो बच्चा तनावपूर्ण वा हानिकारक गतिविधिहरूबाट जोगाउन नडराउनुहोस्।

CAC मा अपोइन्टमेन्टपछि के हुन्छ?

- CAC को भ्रमण घटना कसरी भयो भन्नेबारे अनुसन्धान गर्न अनुसन्धानकर्ताहरूले प्रयोग गरेको प्रक्रियाको एउटा अंश हो।
- बच्चाको खुलासा सामान्यतया समयक्रमसँगै हुन्छ।
- भ्रमणपछि तपाईंको बच्चासँग घर जाने बाटोमा वा लगत्तै भन्नको लागि थप कुराहरू हुन सक्छन्।
- तिनीहरूले "पानीको परीक्षण" भन्ने परीक्षण गरेर तपाईंले सुन्नुभएको कुरालाई कसरी सम्हाल्न सक्नुहुन्छ भनेर निर्धारण गर्न सक्छन्।

म मेरो बच्चाहरूलाई के भन्न सक्छु?

- आफ्नो बच्चाहरूलाई कुनै समस्या छैन भनेर सम्झाउनुहोस्।
- तपाईंले उनीहरूलाई धेरै प्रश्नहरू सोध्नुहुन्छ भनेर थाहा दिनुहोस्, तर यदि उनीहरू तपाईंलाई केही भन्न चाहन्छन् भने तपाईंले सुन्नुहुनेछ।
- यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूलाई आफ्नै समय र आफ्नै तरीकाले बताउन दिनुहुन्छ भने त्यो उत्तम हुन्छ।
- तपाईंले तिनीहरूलाई, "तिमीले मलाई भन्नुपर्ने अरु केही छ?" भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंका लागि निम्न भनाईहरू उपयोगी हुन सक्छन्:

- **मलाई खुशी छ कि तिमीले मलाई भन्यौ र कुरा गर्यौ, मलाई तिमीमा गर्व छ।**
- **म तिमीलाई माया गर्छु।**
- **म तिमीलाई विश्वास गर्छु।**
- **त्यो तिम्रो गल्ती थिएन।**
- **तिमीलाई त्यस्तो भएकोमा मलाई दुख लाग्यो/रिस उठ्यो।**
- **म तिमीलाई सुरक्षित राख्नको लागि काम गर्नेछु; म तिम्रो हेरचाह गर्नेछु।**

मद्दतको लागि मैले कसलाई सम्पर्क गर्न सक्छु?

- CAC मा तपाईंको भ्रमणपछि, तपाईंको बच्चा घटनाको बारेमा कुराहरू सम्झन सक्छ; यदि यस्तो हुन्छ भने, तुरुन्तै तपाईंको केसवर्कर र/वा कानून प्रवर्तनलाई सम्पर्क गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- जब तपाईंमा आफ्नो बच्चाहरू दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्ने आतुरता हुन सक्छ, तब उक्त व्यक्तिसँग कुरा नगर्नु वा उनीहरूलाई तपाईंको बच्चाले गरेको खुलासाको बारेमा कुनै जानकारी प्रदान नगर्नु नै उत्तम हुन्छ।
- यदि तपाईंले व्यवहारमा फरक ढाँचाहरू भइरहेको देख्नुभयो भने, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सहायताका लागि 717-782-6800 मा फोन गर्नुहोस् र मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सकसँग कुरा गर्नका लागि आग्रह गर्नुहोस्।

तलको सर्वेक्षणमा प्रत्येक चीज प्रतिबिम्बित र पूरा गर्न समय लिनुहोस्। यसका व्याकै सही जवाफहरू छैनन्। एकचोटि तपाईंले सकिसकेपछि, तपाईंको सामर्थ्यमा प्रतिबिम्बित गर्नुहोस् र त्यसपछि सानोबाट सुरु गर्नुहोस् र आफूलाई सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण लाग्ने 1 वा 2 चीजहरूको लागि योजना बनाउनुहोस्।

चीज	हो	कहिलेकाहीँ	अहिलेसम्म होइन
सम्बन्धहरू			
1. मेरा राम्रा साथीहरू छन् जसले मलाई समर्थन गर्छन्।			
2. मेरो एउटा सल्लाहकार वा मलाई बाटो देखाउने कोही हुनुहुन्छ।			
3. म अरुलाई सहायता प्रदान गर्दछु।			
4. म अरुप्रति सहानुभूति राख्छु।			
5. म मेरा नजिकका साथीहरूलाई विश्वास गर्छु।			
आन्तरिक विश्वास			
1. स्याहारकर्ताको रूपमा मेरो भूमिका महत्त्वपूर्ण छ।			
2. मसँग व्यक्तिगत सामर्थ्यहरू छन्।			
3. म रचनात्मक छु।			
4. मेरो विश्वास बलियो छ।			
5. म भविष्यप्रति आशावादी छु।			
6. म मायालु छु।			
पहल			
1. म आफ्नो वरपरका मानिसहरूसित प्रभावकारी रूपमा कुराकानी गर्छु।			
2. म समस्या समाधान गर्न विभिन्न तरिकाहरूको साथमा प्रयास गर्छु।			
3. मेरो एउटा सौख्य छ जसमा म सामेल छु।			
4. म नयाँ ज्ञान खोज्छु।			
5. म नयाँ विचारहरूको लागि खुला छु।			
6. म प्रायः हाँस्छु।			
7. म नाइँ भन्न सक्छु।			
8. म सहयोग माग्नु सक्छु।			
स्व-नियन्त्रण			
1. म आफ्नो भावना व्यक्त गर्छु।			
2. मैले आफ्ना लागि सीमाहरू तोक्छु।			
3. म लचिलो छु।			
4. म आफैँलाई शान्त पार्न सक्छु।			

Devereux एडल्ट रेजिलिएन्सि सभं

मेरी म्याक्रेनद्वारा लिखित, Devereux एडल्ट रेजिलिएन्सि सभं (Devereux Adult Resilience Survey, DARS) एक 23-चिज प्रतिबिम्बित चेकलिस्ट हो जसले वयस्कहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत सामर्थ्यहरू हेर्न मद्दत गर्दछ। यो जानकारी रचनात्मकता र सीमा निर्धारण जस्ता सामर्थ्य निर्माण गर्न मद्दत गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ, ताकि तपाईं दैनिक जीवनको तनावको सामना गर्न सक्नुहुनेछ।

सांख्यिकीय विश्लेषणले देखाउँदछ कि DARS वयस्कहरूलाई अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्ने अवसर प्रदान गर्नको लागि एक उत्कृष्ट विधि हो, विशेष गरी यी 4 क्षेत्रहरूमा:

सम्बन्ध: लामो - चिरस्थायी, दुई व्यक्ति बिचको बन्धन जुन हामी हाम्रो जीवनमा अर्को व्यक्तिसँग राख्छौं।

आन्तरिक विश्वास: हामी आफैं र हाम्रो जीवनको बारेमा भावनाहरू र विचारहरू छन्, र हामी सोच्दछौं कि हामी जीवनमा कदम चाल्न कति प्रभावकारी छौं।

पहल: सकारात्मक छनौटहरू र निणयहरू गर्ने र तिनीहरूलाई कार्यान्वयन गर्ने क्षमता।

स्व-नियन्त्रण: समाजले उपयुक्त ठानेको शब्द र कार्यहरू प्रयोग गरेर भावनाहरूको एक श्रृंखलाको अनुभव गर्ने र तिनीहरूलाई व्यक्त गर्ने क्षमता।

DARS को उद्देश्य वयस्कहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत सामर्थ्यहरू हेर्ने अवसर दिनु हो। Devereux एडल्ट रेजिलिएन्सि सभं पूरा भएपछि, व्यक्तिहरूलाई *Building Your Bounce: Simple Strategies for a Resilient You Adult Journal* प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। यस पत्रिकाले वयस्कहरूको पहिलेकै अवस्थामा पुनः फर्किन सक्ने क्षमतालाई बलियो बनाउन सुझाइएका रणनीतिहरू प्रदान गर्दछ।

हामीसँग भएका कुनै पनि नकारात्मक सोचाइहरू परिवर्तन गर्न र हाम्रो लागि राम्रो हुने नयाँ व्यवहारहरू सिक्न कोसिस गर्नुपर्छ। तपाईं यसको लायक हुनुहुन्छ। तपाईं पहिले नै एक बलियो, खुसी व्यक्ति हुनुहुन्छ भने पनि, तपाईं आफ्नो मङ्गलको स्तर कायम राख्न वा वृद्धि गर्न आफैलाई बनाउने कार्यलाई निरन्तरता दिन चाहनुहुन्छ।

DARS को निः शुल्क प्रतिको लागि www.centerforresilientchildren.org मा जानुहोस्।

किन केही बालबालिकाले दुर्व्यवहारको बारेमा केही भन्दैनन्

खुलासा भनेको के हो?

खुलासा त्यसलाई भनिन्छ जब कसैले नयाँ वा गोप्य जानकारीको बारेमा कुरा गर्दछ। सेन्ट्रल पा. को बाल पैरवी केन्द्रमा जाँदा यो जानकारी प्रायः उपेक्षा, शारीरिक वा यौन दुर्व्यवहार, वा अपराध वा हिंसाको साक्षीसँग सम्बन्धित हुन्छ।

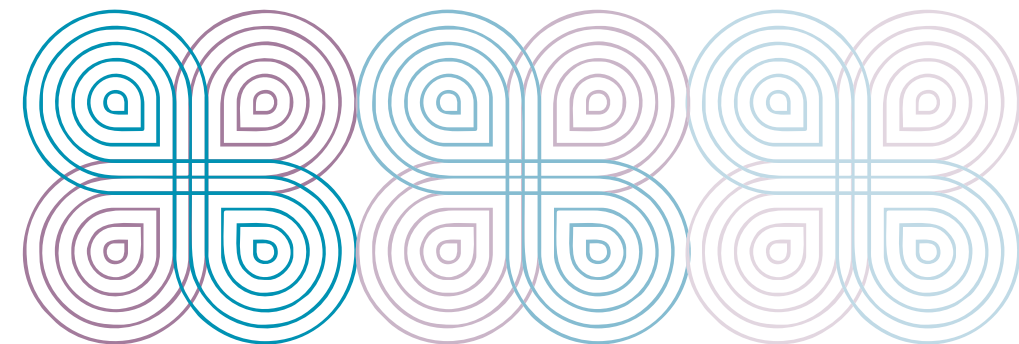
तपाईंले दिने प्रतिक्रिया तपाईंको बच्चाको लागि महत्त्वपूर्ण छ। शान्त र सहयोगी वातावरणमा भएका बखतमा तिनीहरूले जानकारी साझा गर्नेछन्।

खुलासा एउटा प्रक्रियाको दौरानमा हुन सक्छ र आकस्मिक वा उद्देश्यपूर्ण हुन सक्छ:

- बालबालिकाले खेलको माध्यमबाट कार्यहरूद्वारा वा शब्दहरूबाट खुलासा गर्न सक्छन्
- बालबालिकाले कुनै पनि समयमा दुर्व्यवहारको खुलासा गर्न सक्छन्
- यो दुर्व्यवहार भइसकेपछि तुरुन्तै वा वर्षौं पछि पनि हुन सक्छ।
- धेरै बालबालिकाले असुरक्षित महसूस गरेका कारण बाल्यकालमा दुर्व्यवहारको खुलासा गर्दैनन्
- केही बालबालिकाले थेरापी वा शिक्षा/विद्यालय कार्यक्रमसँग संलग्न हुँदा जानकारी साझा गर्छन्
- तिनीहरूले पहिले यसलाई इन्कार गर्न सक्छन् वा बिस्मै भन्न सक्छन्
- उनीहरू आफूले भनेका कुराहरूबाट "पछाडि हट्न" सक्छन् यसको मतलब यो होइन कि उनीहरूले सूचनाको बारेमा झूट बोलेका थिए
- उनीहरूले यो गल्ती थियो, वा यो अरु कसैसँग भएको थियो भन्न सक्छन्

खुलासामा हुने ढिलाइ निम्न सहित धेरै कारकहरूसँग सम्बन्धित हुन सक्छ:

- भावनात्मक पीडा
- लाज
- विश्वास नगरिने हो कि भन्ने डर
- दोष लाग्ने हो कि भन्ने डर
- सजाय पाइने हो कि भन्ने डर
- आंशिक रूपमा जिम्मेवार महसूस गरेमा
- अन्य आघातपूर्ण प्रतिक्रियाहरू (स्तब्ध, भ्रमित महसूस गर्ने, घटनाको बारेमा सोच्न नचाहने)
- केही पनि गर्दैनन् कि भन्ने चिन्ता
- सांस्कृतिक वा धार्मिक कारणहरू



आघात भनेको के हो?

"आघात" शब्द अत्यन्तै दुःखी र सामना गर्ने व्यक्तिको क्षमतालाई अभिभूत पार्ने अनुभवहरू वर्णन गर्न प्रयोग गरिन्छ।

यी घटनाहरूले तीव्र डर र/वा चिन्ता निम्त्याउँछ र विविध खालका अल्पकालीन र दीर्घकालीन नकारात्मक परिणामहरू निम्त्याउन सक्छ। आघातको श्रेणी कुनै व्यक्तिले घटनाको बारेमा कस्तो महसूस गर्छ भन्ने प्रत्यक्ष परिणाम हो।

बचाउको 3 सम्भावित प्रतिक्रियाहरू



आघातका लक्षणहरू

शारीरिक

- गल्ती सुधार्न खोज्दा उग्र हुने
- आलोचना गर्दा वा जिस्क्याउँदा झगडा गर्ने
- रूपान्तरण वा परिवर्तनको प्रतिरोध गर्ने
- व्यक्तिगत ठाउँको सम्बन्धमा धेरै सुरक्षात्मक
- लापरवाही वा आफैलाई ध्वंश गर्न खोज्ने व्यवहार
- बारम्बार अरुको चासो खोज्ने
- सानो बेलाको जस्तो व्यवहारहरूमा फर्कने
- कमजोर स्मरण
- केन्द्रित हुन वा ध्यान केन्द्रित गर्नमा समस्या
- मदिरा र लागुऔषधको प्रयोग
- दाँतसम्बन्धी समस्या
- आफैलाई हानी पुऱ्याउने

भावनात्मक

- दुःस्वप्न वा सुत्नमा समस्या
- हल्लाखल्लाप्रति संवेदनशील वा त्यसले छुने
- परिवारबाट अलग हुने डर
- अरुलाई विश्वास गर्न कठिनाइ हुने
- धेरै दुःखी, रिसाएको, डराएको महसूस हुने; मनोदशा परिवर्तन भैरहने
- व्यक्त गर्न नसकिने चिकित्सा समस्याहरू
- भावनात्मक रूपमा स्तब्ध महसूस हुने डर वा महसूस
- आफूलाई वा अरुलाई अनुचित रूपमा दोष दिने
- ढाँट्ने
- असम्बन्धन (वास्तविकतामा हास)
- आघातपूर्ण बन्धन
- अत्यधिक सतर्कता, चिन्ता, लाज, वा उदासी

संज्ञानात्मक

- के सुरक्षित छ र के खतरनाक छ भन्नेमा भ्रमित हुने
- भविष्यको कल्पना गर्न कठिनाइ
- अनिवार्य रूपमा सही हुनुपर्ने
- आफूलाई धेरै गम्भीर रूपमा लिने
- "मलाई कुनै आवश्यकता छैन, म यो आफै गर्न सक्छु, धन्यवाद" भन्ने खालको मनोवृत्ति
- श्यामश्वेत संसारमा बाँच्ने
- इन्कारबाट पीडित
- अरुको आवश्यकताको लागि अतिसंवेदनशील
- कमजोर स्मरण
- पूर्णतावाद/असफलताको डर
- अतीतावलोकन
- सधैं केही नराम्रो हुने अपेक्षा गर्ने

3 आफ्नो स्नायु प्रणालीलाई स्वनियमन गर्नुहोस्

आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस् जतिसुकै रिसाहा, चिन्तित वा नियन्त्रणबाहिर भए तापनि तपाईंले आफ्नो शरीरलाई परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ र आफूलाई शान्त पार्न सक्नुहुन्छ भनेर थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण छ। यसले आघातसँग सम्बन्धित चिन्तालाई कम गर्न मात्र मद्दत नगरी, यसले नियन्त्रणको ठूलो भावना पनि सिर्जना गर्दछ।

सचेत श्वासप्रश्वास यदि तपाईं विचलित, भ्रमित वा दुखी महसूस गर्दै हुनुहुन्छ भने, ध्यान दिएर सास फेर्ने अभ्यास आफैलाई शान्त पार्ने द्रुत तरिका हो। मात्र 60 पटक सास लिनुहोस्, प्रत्येक पल्ट सास 'बाहिर' फाल्दा त्यसमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

संवेदी आगता के कुनै विशेष दृश्य, गन्ध वा स्वादले तपाईंलाई तुरुन्तै शान्त महसूस गराउँछ? अथवा कुनै जनावरलाई सुम्सुम्याउनाले वा सङ्गीत सुन्नुले तपाईंलाई चाँडै शान्त पार्ने काम गर्छ? हरेकले संवेदी आगतलाई थोरै फरक तरिकाले प्रतिक्रिया दिन्छन्, त्यसैले तपाईंको लागि सबैभन्दा राम्रो काम गर्ने कुरा पत्ता लगाउन विभिन्न द्रुत तनाव राहत विधिको साथ प्रयोग गर्नुहोस्।

ग्राउन्डेड रहने। वर्तमानमा महसूस गर्न र अधिक ग्राउण्डेड महसूस गर्न, कुर्सीमा बस्नुहोस्। भुइँमा आफ्नो खुट्टा र कुर्सीमा आफ्नो पिठ्छूँ महसूस गर्नुहोस्। आफ्नो वरिपरि हेर्नुहोस् र 6 वस्तुहरू छान्नुहोस् जसमा रातो वा नीलो छ। ध्यान दिनुहोस् कि तपाईंको सास कसरी गहिरो र शान्त हुन्छ।

आफैलाई महसूस गर्न दिनुहोस् तपाईं के महसूस गर्नुहुन्छ जब तपाईं यसलाई महसूस गर्नुहुन्छ। आघातको बारेमा आफ्ना भावनाहरू अंगीकार गर्नुहोस् किनकि तिनीहरू उत्पन्न हुन्छन् र तिनीहरूलाई स्वीकार्नु।

4 आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस्

यो सत्य हो: **स्वस्थ शरीर हुनुले आघातको तनावको सामना गर्ने तपाईंको क्षमता बढाउन सक्छ।**

पर्याप्त मात्रामा सुत्नुहोस्। आघातपूर्ण अनुभवपछि, चिन्ता वा डरले तपाईंको निद्राको ढाँचालाई बिगार्न सक्छ। गुणस्तरीय निद्राको कमीले तपाईंको आघातका लक्षणहरू बढाउन सक्छ र तपाईंको भावनात्मक सन्तुलन कायम राख्न गाह्रो बनाउन सक्छ। प्रत्येक दिन एकै समयमा सुत्नुहोस् र उठ्नुहोस् र प्रत्येक रात 7 देखि 9 घण्टा सुत्ने लक्ष्य राख्नुहोस्।

रक्सी, लागूपदार्थबाट बच्नुहोस् र क्याफिनलाई सीमित गर्नुहोस्। तिनीहरूको प्रयोगले तपाईंको आघातका लक्षणहरू बढाउन सक्छ र विषाद, चिन्ता र अलगावको भावना बढाउन सक्छ।

सन्तुलित खाना खानुहोस्। दिनभरि थोरैथोरै, सन्तुलित खाना खाँदा तपाईंको ऊर्जा बढाउन र मनोदशा परिवर्तन कम गर्न मद्दत गर्दछ। गुलियो र भुटेको खानाबाट बच्नुहोस् र ओमेगा-3 चिल्लोहरू जस्तै साल्मोन, ओखर, भटमास र फ्लेक्ससीडहरू प्रशस्त मात्रामा खानुहोस् जसले तपाईंको मनोदशालाई बढावा दिन्छ।

तनाव कम गर्नुहोस्। ध्यान, योग, वा गहिरो सास फेर्ने व्यायाम जस्ता विश्राम विधिहरू प्रयास गरेर हेर्नुहोस्। तपाईंको मनपर्ने सौख्यहरू जसबाट आनन्द प्राप्त हुन्छ त्यस्ता गतिविधिहरूको लागि समय निर्धारण गर्नुहोस्।

आफू र आफ्नो बच्चाको हेरचाह: आघातबाट निको हुने सुझावहरू

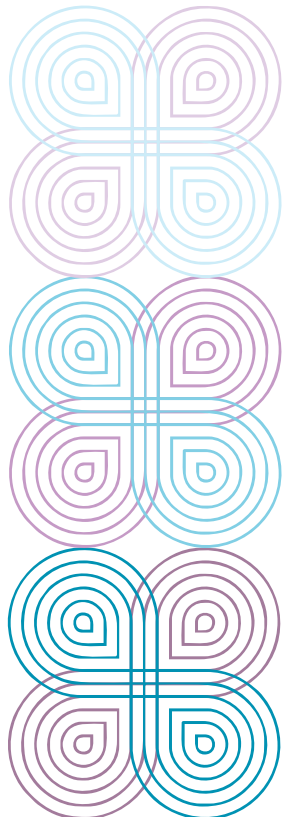
1 चलायमान रहनुहोस्

आघातले तपाईंको शरीरको प्राकृतिक अवस्थालाई बिथोल्छ, जसले तपाईंलाई अत्यधिक सचेत वा भयभीत महसूस गराउँछ। **व्यायाम र हिँडडुलले** तपाईंको स्नायु प्रणालीलाई सुधार्न मद्दत गर्दछ।

प्रायजसो दिनहरूमा 30 मिनेट वा सोभन्दा बढी व्यायाम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि यो सजिलो छ भने, प्रत्येक दिन तीनवटा 10-मिनेटको तीब्र व्यायाम पनि उस्तै राम्रो हुन्छ।

यसका केही उदाहरणहरूमा हिँड्नु, दौडनु, पौडी खेल्नु, बास्केटबल खेल्नु वा नाच्नु पनि हुन्।

व्यायाम गर्दा आफ्नो सोचाइमा ध्यान केन्द्रित गर्नु वा आफूलाई विचलित पार्नुको साटो आफ्नो शरीरमा र हिँडडुल गर्दा कस्तो महसूस हुन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्। उदाहरणका लागि, तपाईंको खुट्टाले भुँडमा छुँदा कस्तो महसूस हुन्छ, वा तपाईंको सास फेर्ने चाल, वा तपाईंको छालामा बतासको महसूसमा, ध्यान दिनुहोस्। बक्सिङ, वजन प्रशिक्षण, वा मार्शल आर्टले यो सजिलो बनाउन सक्छ— आखिर, चोटपटकबाट बच्न तपाईंले यी गतिविधिहरूको दौरान आफ्नो शरीरको चालमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने हुन्छ।



2 नअलग्गिनुहोस्

आघातपछि, तपाईं अरुबाट अलग्गिन चाहन सक्नुहुन सक्छ, तर यसले केवल चीजहरू खराब बनाउन सक्छ। अरुसँग आमनेसामने हुँदा तपाईंलाई निको पार्न मद्दत मिल्छ, त्यसैले **एक्लै धेरै समय बिताउनबाट जोगिन प्रयास गर्नुहोस्।**

तपाईंले आघातको बारेमा कुरा गर्नु पर्दैन। अरुसँग जोडिनु भनेको आघातको बारेमा कुरा गर्नु होइन। अरुले स्वीकारेको र व्यस्त भएको महसूस गर्दा सान्त्वना प्राप्त हुन्छ।

सहायता माग्नुहोस्। तपाईंले आघातको बारेमा कुरा गर्नु नपरेता पनि, तपाईंको आफ्नो भावनाहरू आमने-सामने भएर साझा गर्ने कोही हुनु महत्त्वपूर्ण छ, जसले तपाईंलाई नबिचारी नजिक भएर सुन्नेछ।

आफूलाई मन नपरेता पनि, **सामाजिक गतिविधिमा भाग लिनुहोस्।** अन्य व्यक्तिहरूसँग "सामान्य" गतिविधिहरू गर्नुहोस्, त्यस्ता गतिविधिहरू जसको आघातपूर्ण अनुभवसँग कुनै सम्बन्ध छैन।

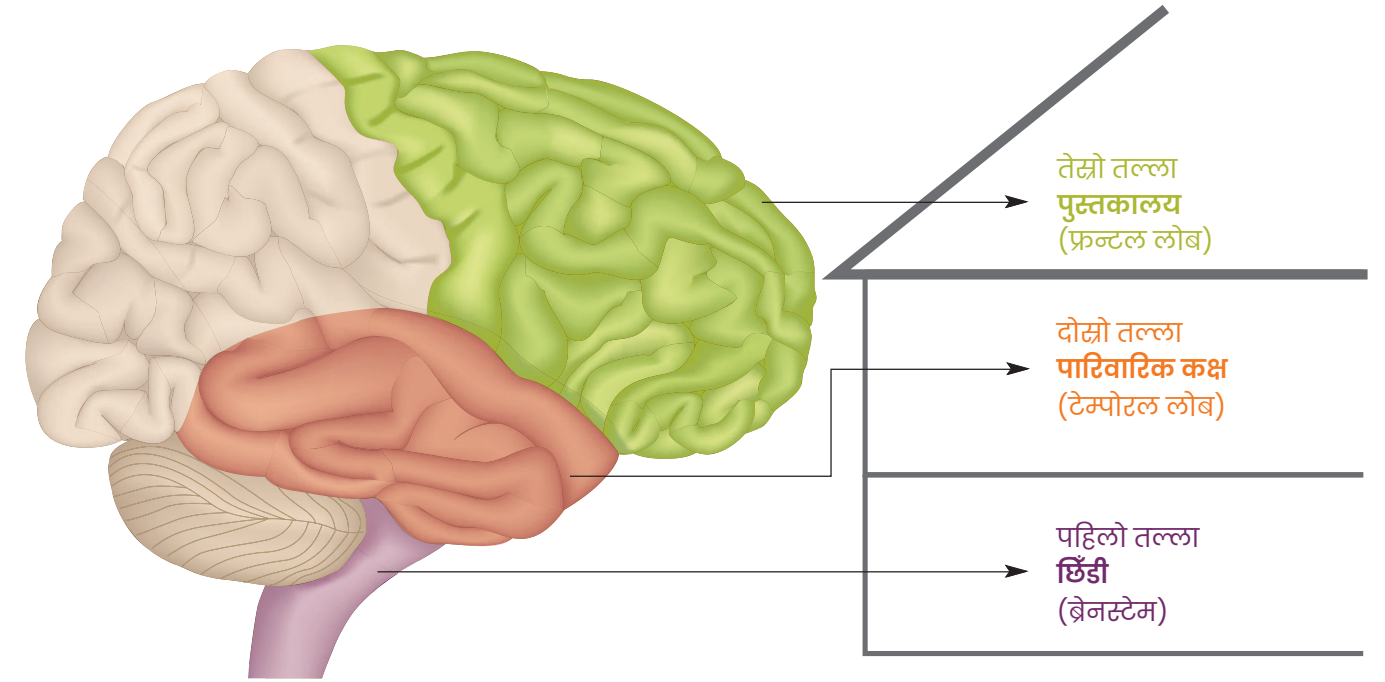
पुराना साथीहरूसँग पुनः जोडिनुहोस्। यदि तपाईं कुनै समय तपाईंको लागि महत्त्वपूर्ण सम्बन्धहरूबाट पछि हट्नुभएको थियो भने, पुनः जोडिने प्रयास गर्नुहोस्।

आघातबाट बच्नेहरूको समर्थन समूहमा सामेल हुनुहोस्। यस्तै समस्याहरूको सामना गरिरहेका अरुसित जोडिँदा तपाईंको एक्लोपनको भावना कम गर्न मद्दत मिल्छ र अरुले कसरी सामना गर्छन् भन्ने सुन्दा तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यलाभमा उत्प्रेरित गर्न सक्छ।

स्वयंसेवक। अरुलाई मद्दत गर्नुका साथै, प्रायः आघातसँगै हुने असहायताको भावनालाई चुनौती दिने एउटा राम्रो तरिका स्वयंसेवा हुन सक्छ। आफूलाई आफ्नो सबल पक्ष सम्झाउनुहोस् र अरुलाई मद्दत गरेर आफ्नो शक्तिको भावना पुनः प्राप्त गर्नुहोस्।

नयाँ साथी बनाउनुहोस्। यो नयाँ साथीहरू समक्ष पुग्न साथी बनाउन महत्त्वपूर्ण छ। समान रुचि भएका व्यक्तिहरूलाई भेट्न, कक्षा लिनुहोस् वा क्लबमा सामेल हुनुहोस्, पूर्व विद्यार्थी संघमा जोडिनुहोस्, वा छिमेकीहरू वा कार्यस्थलका सहकर्मीहरूसम्म पुग्नुहोस्।

नियमन, सम्बन्ध, कारण



छिँडीमा नियमन गर्नुहोस्

- बाँच्नका लागि अत्यावश्यक
- खाना
- शौचालय
- ताप/शीतलन प्रणाली
- आगो निभाउने
- बिजुली

के गर्ने:

- उनीहरूलाई उनीहरूको तनाव व्यवस्थापन गर्न, सुखदायक र आश्वासन प्रदान गर्न मद्दत गर्नुहोस्
- हिँड्ने, गाउने र समाल्ने खेलजस्ता गतिविधिहरूको योजना बनाउनुहोस्
- तपाईंको बच्चालाई आश्वस्त पार्नुहोस् कि तपाईं रिसाउनुभएको छैन र तिनीहरू समस्यामा छैनन्
- उनीहरू जस्तै बन्नुहोस्
- आलिंगन, (भारित) कम्बल, र संगीतले प्रोत्साहित गर्नुहोस्
- उनीहरूको अनुभव र भावनाहरू बुझ्नको लागि सक्रिय रूपमा काम गरिरहनुस्

पारिवारिक कक्ष मा सम्बन्धित हुनुहोस्

- मित्रता
- भावना र भावावेशहरू

के गर्ने:

- आफ्नो बच्चाको भावनाहरू स्वीकृत गर्नुहोस् ताकि उनीहरूले देखेको र सुनेको महसूस गर्न सकून्
- उनीहरूलाई रमाईलो चीजहरू वा उनीहरूको बारेमा त्यस्ता चीजहरूको सम्झना गराउनुहोस् जसमा तपाईंलाई गर्व छ
- उनीहरूको रुचिसँग जोडिनुहोस्
- मूर्ख हुनुहोस्! बच्चाहरू दिनमा 400 पटक हाँस्छन् भने वयस्कहरू दिनमा 17 पटक हाँस्छन्।
- एकअर्कामा केन्द्रित हुनुहोस्, समस्यामा होइन। (समस्याहरूले हामीलाई आफैँलाई बिसर्जित, तर हामी आफैँले समस्या समाधान गर्नुपर्ने हुन्छ।)

पुस्तकालयमा कारण

- सोचाईहरू
- स्मरणहरू
- तस्वीरहरू
- फाइल फोल्डरहरू

के गर्ने:

- जब तपाईंको बच्चा शान्त र सम्बद्ध हुन्छ, तिनीहरू सिक्न, प्रतिबिम्बित गर्न र सम्झन सक्षम हुन्छन्
- समस्याको मिलेर समाधान गर्नुहोस्
- आफ्ना भावनाहरू बाँड्नुहोस्
- प्रश्न सोध्नुहोस्
- आत्मविश्वास बढाउनुहोस्, प्रशंसा गर्नुहोस्
- के भयो भनेर स्वच्छ रूपमा प्याकेजिङ्ग गरेर परिस्थितिमा एकसाथ प्रतिबिम्बित गर्नुहोस्

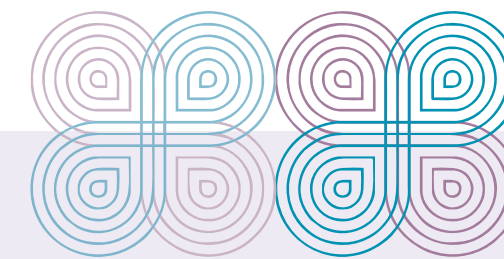
कुनै आघातपूर्ण वा तनावपूर्ण घटनापछि बालबालिकाले अनुभव गर्ने सम्भावित प्रतिक्रियाहरू

यहाँ आघात प्रतिक्रियाहरूका सुझाव दिन सक्ने व्यवहारका केही उदाहरणहरू छन्; यद्यपि, सबै बालबालिकाले फरक प्रतिक्रिया दिन्छन्। तपाईंको बच्चा तल सूचीबद्ध यी प्रतिक्रियाहरूमध्ये केही अनुभव गर्न सक्छ।

बच्चाको प्रतिक्रिया	मद्दत गर्नका लागि तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ
डर (टाँसिने) बच्चा तपाईंबाट अलग हुन चाहँदैन र उसलाई निरन्तर सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ।	अब बच्चा सुरक्षित छ भन्ने विश्वास दिलाउनु।
लज्जाबोध/अपराधबोध के भयो भनेर कुरा गर्न बच्चालाई लाज लाग्न सक्छ। ठूला बालबालिकाले अक्सर अपराधबोध महसूस गर्छन्।	आफ्नो बच्चालाई भन्नुहोस् कि दुर्व्यवहार तिनीहरूको गल्ती होइन, र उनीहरू के भयो यसको लागि जिम्मेवार छैनन्।
चिन्ता/नियन्त्रणमा हास बच्चाले अनियन्त्रित वा कमजोर महसूस गर्न सक्छ। उनीहरूमा आत्मसम्मानको कमी हुन सक्छ।	यस्तो परिस्थितिहरू सिर्जना गर्नुहोस् जहाँ तपाईंको बच्चाले नियन्त्रण र सशक्त महसूस गर्दछ। घरको सामान्य दिनचर्या र नियमहरूको तालिका राख्नुहोस्।
फिर्ता (पछाडि हट्ने) बच्चाले बोल्न छोड्न सक्छ। कुराहरू सम्झन गाह्रो हुन सक्छ। दुर्व्यवहारको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो हुन सक्छ। तिनीहरूले ओछ्यानमा पिशाब गर्ने, आँला चुस्ने, वा शौचालय प्रशिक्षण बिर्सने कार्य सुरु गर्न सक्छन्।	आफ्नो बच्चालाई सुरक्षित र नियन्त्रित महसूस गर्न मद्दत गर्नुहोस्। कानूनी अनुसन्धानको उद्देश्य, चिकित्सा परीक्षण, र उमेर-उपयुक्त तरिकामा उपचारको व्याख्या गर्नुहोस्।
निन्द्रामा अवरोध बच्चा एकलै सुत्न चाहँदैन, दुःस्वप्न हुन सक्छ, वा सुत्नमा कठिनाई हुन सक्छ।	सुत्नुअघि सुत्ने कोठामा बच्चासँगै जानुहोस्। सान्त्वना दिने वस्तुहरू उपलब्ध गराउनुहोस् जस्तै खेलेना जनावर, राती बाल्ने बत्ती, र कम्बलहरू। यदि आफ्नो बच्चालाई निद्रा लागेन भने के गर्ने भनेर योजना बनाउनुहोस्।
शारीरिक प्रतिक्रियाहरू बच्चाको खाने बानी (खाना जम्मा गर्ने वा खानमा अनिच्छुक) मा बाधा पुर्‍याएको हुन सक्छ, पेट दुखाइ, वा टाउको दुखाइ।	आफ्नो बच्चालाई उसको डरको बारेमा बताउन दिनुहोस्। शारीरिक गुनासोहरूको बारेमा बुझ्ने गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई उनीहरू सुरक्षित छन् भन्ने विश्वास दिलाउनुहोस्।
आक्रामक व्यवहार बच्चा नाम काट्ने, लडाईं, र धम्की दिने जस्ता व्यवहारमा संलग्न हुन सक्छ। घरमा, तपाईंले अवज्ञामा वृद्धि देख्न सक्नुहुन्छ, जस्तै नसुन्ने र नियम तोड्ने।	घरमै बसेर उदाहरणीय कार्य गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चासँग उनीहरूको व्यवहारको बारेमा कुरा गर्दा शान्त रहनुहोस्। सहानुभूति सिकाउनु सकारात्मक व्यवहारको सम्भावना बढाउने अर्को तरिका हो। अरुको लागि दया देखाउँदा आफ्नो बच्चाको प्रशंसा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले व्यवहारहरूमा फरक ढाँचाहरू भइरहेको देख्नुभयो भने, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। सहायताका लागि, 717-782-6800 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ



प्राकृतिक र व्यावसायिक समर्थन सुदृढीकरण

- चिकित्सकहरू (नियमित चेकअपहरू)
- थेरापिस्ट (निरन्तर समर्थन)
- विद्यालय (बालबालिकाको शिक्षामा सक्रिय हुनु)
- मुद्दा व्यवस्थापन (मानसिक स्वास्थ्य प्रणाली नेभिगेट गर्न मद्दत प्रदान गर्दछ)
- सहयोगी परिवारका सदस्य वा साथीहरूसँग (प्राकृतिक समर्थन) सम्पर्क वा पुनःसम्पर्क
- सामुदायिक समर्थनहरू प्रयोग गर्नुहोस् (विद्यालय पछिका कार्यक्रमहरू, पुस्तकालयहरू, केटाहरू र केटीहरूका क्लब, खेलकुद, चर्च, र समर्थन समूहहरू)

सुझावहरू:

- दिग्गहहरू याद गर्न र जोगिन (वा कम गर्न)। सिक्नुहोस्। कुन कुराले तपाईंको बच्चालाई विचलित पार्छ वा चिन्तित बनाउँछ भनेर पत्ता लगाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको लागि एउटा दैनिक कार्यतालिका तय गर्नुहोस् ताकि उनीहरूलाई के अपेक्षा गर्ने भनेर थाहा होस्।
- आफ्नो बच्चालाई नियन्त्रणको भावना दिनुहोस्। सरल विकल्पहरू दिनुहोस्। आफ्नो बच्चाको निर्णयको सम्मान गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको व्यवहारलाई अन्यथा नलिनुहोस्।
- शान्त रहने प्रयास गर्नुहोस्।
- नचिच्याउनुहोस् वा आक्रामकता नदेखाउनुहोस्।
- सकेसम्म, शारीरिक सजाय दिने तहबाट टाढै बस्नुहोस्। दुर्व्यवहार गरिएको बच्चाको लागि यो आतंकपूर्ण र नियन्त्रणभन्दा बाहिरको व्यवहारको कारण हुन सक्छ।
- छुट्टी लिनुहोस्।

स्रोत: आघातपछिको अभिभावकत्व: तपाईंको बच्चाको आवश्यकताहरू बुझ्दै, HealthyChildren.org

डिजिटल सुरक्षाको बारेमा बच्चाहरूसँग कुरा गर्दै

इन्टरनेटले बालबालिकालाई सिक्ने, अन्वेषण गर्ने, र साथीहरूसँग घुलमिल हुने अवसर प्रदान गर्दछ। बालबालिकाले सामना गर्ने सम्भावित खतराहरू बुझेर, तपाईं उनीहरूलाई शिक्षित गर्न सक्नुहुन्छ र उनीहरूलाई सुरक्षित डिजिटल अनुभवहरू स्थापित गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

सामान्य सुझाव र मार्गदर्शन

- तपाईंको विद्यालय र सामुदायिक गतिविधिहरूमा बालबालिकाको सुरक्षा गर्ने सञ्चार नीतिहरू छन् र लागू गरिएका छन् भनी निश्चित गर्नुहोस्। शिक्षक, प्रशिक्षक, र अन्य युवा कार्यकर्ताहरूले बालबालिकासँग निजी रूपमा कुराकानी गर्नु हुँदैन। बरु, तिनीहरूले समूहगत पाठहरू, सन्देशहरू, वा अन्य सञ्चारहरू प्रयोग गर्नुपर्छ र (त्यसमा) आमाबाबुलाई समावेश गर्नुपर्छ।
- दुर्व्यवहारकतले तपाईंको बच्चासँग सम्पर्क गर्न प्रयोग गर्ने परिष्कारको स्तरलाई कम नआँक्नुहोस्। च्याटसँग सम्बन्धित नभएको देखिएता पनि—डाउनलोड गरिएका सबै एपहरू र तिनीहरूको क्षमताहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- स्मार्टफोन र ट्याब्लेटमा "स्थान सेवाहरू" भन्ने सुविधा हुन्छ जसले उपकरणहरूलाई प्रयोगकर्ताहरूको एपहरू र सम्पर्कहरूमा उनीहरूको स्थान प्रसारण गर्न अनुमति दिन्छ। यो सुविधा बन्द गरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ताकि तपाईंको बच्चाको स्थान गोप्य रहन्छ।
- यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाबाट वयस्क वा अन्य युवाहरूलाई शंकास्पद सञ्चार गरिएको फेला पार्नुभयो भने, शान्त रहनुहोस्। आफ्नो बच्चालाई बिना आरोप र स्थितिको समाधान गर्ने लक्ष्यको साथ कुरा गर्नुहोस्।
- तपाईंको स्थानीय कानून प्रवर्तनलाई तुरुन्तै यौन आग्रह, बदमाशी, वा बाल पोर्नोग्राफीबारे रिपोर्ट गर्नुहोस्।

साना बालबालिकाका लागि

- कम्प्युटर, स्मार्टफोन र अन्य उपकरणहरू प्रयोग गर्दा 8 वर्षमुनिका बालबालिकाको सुपरिवेक्षण गर्ने विचार गर्नुहोस्। कुन खेलहरू, एपहरू, र सिकाइका विधिहरूसँग सञ्चार र च्याट क्षमताहरू छन् भनेर जान्नुहोस्।
- बालबालिकाको व्यक्तिगत जानकारी अनलाइन प्रोफाइलबाट टाढा राख्नुहोस् र उनीहरूसँग कुन जानकारी निजी छ र साझा गर्नु हुँदैन भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- आमाबाबु, खेल वा सेवाहरूको लागि साइनअप गर्दा तपाईंको नाम र ईमेल प्रयोग गर्नुहोस्। यसरी तपाईं आफ्नो बच्चाको साटो आफू प्राथमिक सम्पर्क हुनुहुन्छ।
- अनुचित प्रश्न र भाषाको बारेमा आफ्नो बच्चासँग इमानदारीपूर्वक कुरा गर्नुहोस्। उमेर अनुसारका उदाहरणहरू प्रयोग गर्नुहोस् र यदि केही असहज वा शंकास्पद भनिएको छ भने उनीहरूलाई तपाईं समक्ष आउन भन्नुहोस्।

पूर्व-किशोरकिशोरी

- विद्युतीय उपकरण प्रयोगमा समय सीमा तय गर्नुहोस् र सम्भव भएसम्म साझा क्षेत्रमा प्रयोग सीमित गर्नुहोस्।
- प्राइभेसी सेटिंग्स उच्चतम स्तरमा सेट गर्नुहोस्।
- उनीहरूले प्रयोग गर्ने एपहरू र गेमिङ सिस्टमहरूको बारेमा र उनीहरूले त्यसमाफत कसरी कुराकानी गर्न गर्छन् भनेर बालबालिकासँग कुरा गर्नुहोस्।
- पाठहरू, सन्देशहरू, र अन्य डिजिटल सञ्चारको निगरानी गर्नुहोस्।
- आफ्ना बालबालिकासँग सेक्सटिङ र साइबर बुलिङजस्ता विषयमा कुरा गर्नुहोस्।

किशोरकिशोरीहरू

- सामाजिक मिडिया र ब्लगहरूसहित डिजिटल रूपमा पठाइएको सञ्चारको खतरा र स्थायित्वको व्याख्या गर्नुहोस्।
- समय-समयमा इमेल, फोटो, सन्देश, र एप प्रयोगको अनुगमन गर्नुहोस्।
- यदि किशोर-किशोरीहरूलाई उनीहरूसँग कहिल्यै कुराकानीको बारेमा प्रश्नहरू भएमा, वा यदि कसैले उनीहरूलाई असहज महसूस गराउँछ भने तपाईं समक्ष आउन सल्लाह दिनुहोस्।

सबै उमेरका लागि

- नचिनेको व्यक्तिसँग कहिले पनि कुराकानी वा आमने-सामने भएर गरिने भेटघाटको व्यवस्था नगर्नुहोस्।
- कहिले पनि पहिचान हुने जानकारी नदिनुहोस्।
- कहिल्यै पनि आफ्नो सार्वजनिक फोटोहरू पोस्ट नगर्नुहोस्, उनीहरूले नचिनेको व्यक्तिलाई फोटोहरू नपठाउनुहोस्, वा मित्र वा महत्त्वपूर्ण अन्यलाई अनुचित फोटोहरू नपठाउनुहोस्।
- उनीहरूले नचिनेको व्यक्तिबाट फोटोहरू डाउनलोड नगर्नुहोस्।
- सुझाव दिने, अश्लील, धम्की दिने वा उत्पीडन गर्ने सन्देश वा पोस्टहरूमा कहिल्यै टिप्पणी नगर्नुहोस्।

बाल्यकालको आघातको प्रभाव

अनुभूति

- सिक्नेको लागि दुर्बल तत्परता
- समस्या समाधानमा कठिनाई
- बोल्नमा ढिलाई
- एकाग्रतामा समस्या
- खस्कंदो शैक्षिक उपलब्धि

मस्तिष्क विकास

- सानो मस्तिष्क आकार
- कम कुशल प्रशोधन
- दुर्बल तनाव प्रतिक्रिया

व्यवहार

- विध्वंशात्मक व्यवहार प्रदर्शन
- सामाजबाट टाढिने
- उदण्डता
- कमजोर आवेग नियन्त्रण
- जोखिम लिने/अवैध गतिविधि
- उमेर असुहाउँदो यौन क्रियाकलापको प्रदर्शन
- किशोरावस्थाको गर्भावस्था
- लागुऔषध र मदिराको दुरुपयोग

मानसिक स्वास्थ्य

- विषाद
- चिन्ता
- नकारात्मक आत्म-छवि/कम आत्म-सम्मान
- पोस्ट-ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (PTSD)
- आत्महत्याका विचारहरू
- आफैँलाई हानी पुर्याउने व्यवहारहरू

सम्बन्धहरू

- अरुसँग जोडिनमा समस्या
- सामाजिक अन्तरक्रियासम्बन्धी कमजोर बुझाई
- साथीहरूसँग सम्बन्ध बनाउनमा कठिनाई
- रोमान्टिक सम्बन्धहरूमा समस्याहरू
- नयाँ पुस्तासँग निरन्तर दुर्व्यवहार र उपेक्षा

शारीरिक स्वास्थ्य

- शयनसम्बन्धी विकारहरू
- खानासम्बन्धी विकारहरू
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीको कार्य
- हृदवाहिनी रोग
- छोटो जीवन अवधि

भावनाहरू

- भावनाहरू नियन्त्रण गर्नमा कठिनाई
- भावनाहरू पहिचान गर्न समस्या
- सामना गर्ने सीमित सीपहरू
- तनावप्रति बढ्दो संवेदनशीलता
- लज्जा र दोष
- अत्यधिक चिन्ता, निराशा
- असहायता/आत्म-प्रभावकारिताको अभावको भावना

बाल्यकालका प्रतिकूल अनुभव (ACE)

आघातपूर्ण घटनाहरू जसले स्वास्थ्य र मङ्गलमा नकारात्मक, दीर्घकालीन प्रभाव पार्न सक्छ।



67% जनसंख्यामा कमसेकम 1 वटा ACE छ।
1/8 जनसङ्ख्यामा 4 वटा भन्दा बढी ACE हरू छन्।

4 वा सोभन्दा बढी ACE हरू	
3 गुणा फोक्सोको रोग र वयस्क धूम्रपानको स्तर	11 गुणा नशाबाट लिने लागूपदार्थ दुर्व्यवहार (दुर्व्यसन) को स्तर
14 गुणा आत्महत्याको प्रयास गर्नेको संख्या	4 गुणा 15 वर्षको उमेरसम्ममा शारीरिक सम्पर्क सुरु हुने सम्भावना
4.5 गुणा विषाद हुने सम्भावना बढी हुन्छ	2 गुणा कलेजो रोगको स्तर

"बाल्यकालका प्रतिकूल अनुभवहरू आज हाम्रो राष्ट्रले सामना गरिरहेको सबैभन्दा ठूलो सार्वजनिक स्वास्थ्य खतरा हो।"

—Dr. Robert Stock, अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सका पूर्व अध्यक्ष



तपाईं आफ्नो ACE (बाल्यकालका प्रतिकूल अनुभवहरू) स्कोर र आफ्नो बच्चाको सम्भावित ACE स्कोर हेर्दै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो बच्चालाई हुने नराम्रो घटनाको जोखिम कम गर्न थप सहायता वा स्रोतहरू कहाँनेर आवश्यक हुन सक्छ भनेर आफैँलाई सोध्नुहोस्। आफैँलाई नजिकबाट नियालेर र आफूले कसरी आफ्नो बच्चाको ACE स्कोर कम गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारेमा इमानदार भएर, तपाईंले उनीहरूको राम्रोसँग समायोजित, कामकाजी- वयस्क बन्ने क्षमतालाई प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले जति धेरै जानकारी पाउनुहुन्छ, त्यति नै राम्रो निर्णय लिन सक्नुहुन्छ।

10 स्वस्थ अनुशासन रणनीतिहरू

अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (AAP) ले सकारात्मक अनुशासन रणनीतिहरू सिफारिस गर्दैछ जसले प्रभावकारी रूपमा बालबालिकालाई उनीहरूको व्यवहार व्यवस्थापन गर्न र स्वस्थ विकासलाई बढावा दिन सिकाउँछ। यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- 1 देखाउनुहोस् र भन्नुहोस्।** बालबालिकालाई शान्त शब्दहरू र कार्यहरूका साथमा गलतबाट सही सिकाउनुहोस्। आफ्नो बालबालिकाले देखाऊन् भनेर हेर्न चाहेको व्यवहारको नमूना बनाउनुहोस्।
- 2 सीमा तय गर्नुहोस्।** आफ्ना बालबालिकाले पालना गर्न सक्ने स्पष्ट र सुसंगत नियमहरू बनाउनुहोस्। नियमहरू उनीहरूले बुझ्न सक्ने उमेर अनुसारका शब्दहरूमा व्याख्या गरिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्।
- 3 परिणाम दिनुहोस्।** यदि उनीहरूले राम्रोसँग व्यवहार गरेनन् भने शान्तपूर्वक र दृढतापूर्वक परिणामहरूबारे वर्णन गर्नुहोस् उदाहरणका लागि, आफ्नो बच्चालाई भन्नुहोस् कि यदि उनीहरूले आफ्नो खेलौनाहरू उठाउंदैनन् भने, तपाईं तिनीहरूलाई दिनभरी पट्टै राख्नुहुनेछ। तुरुन्तै अनुगमन गर्न तयार हुनुहोस्। केही मिनेटपछि सामान फिर्ता दिएर हार नमान्नुहोस्। नबिर्सनुहोस्, आफ्नो बच्चालाई साँच्चै आवश्यक पर्ने कुनै पनि चीज कहिल्यै नलिनुहोस्।
- 4 उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस्।** कुरा सुन्नु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंको बच्चालाई समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्नुअघि भनाई पूरा गर्न दिनुहोस्। तपाईंको बच्चाको ईर्ष्या महसूस गरिरहेको छ भने, दुर्व्यवहारको नमूना भएको बेला होसियार हुनुहोस्। परिणाम दिनुको साटो आफ्नो बच्चासँग यसबारे कुरा गर्नुहोस्।
- 5 तिनीहरूलाई ध्यान दिनुहोस्।** प्रभावकारी अनुशासनको लागि सबैभन्दा शक्तिशाली साधन भनेको असल व्यवहारलाई बलियो बनाउन र अरुलाई निरुत्साहित गर्न ध्यान दिनु हो। नबिर्सनुहोस्, सबै बालबालिका आफ्नो आमाबाबुले ध्यान दिऊन् भन्ने चाहन्छन्।
- 6 राम्रो गरेका बेला उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्।** बालबालिकाले केही नराम्रो कुरा गरे भने थाहा पाउनुपर्छ—र उनीहरूले जब केही राम्रो कुरा गर्छन् भने पनि थाहा पाउनुपर्छ। राम्रो व्यवहारलाई ध्यान दिनुहोस् र यसलाई औल्याउनुहोस्, सफलता र राम्रो छनौटहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्। निश्चित हुनुहोस्। उदाहरणका लागि, "वाह, तिमिले त्यो खेलौनालाई पर राखेर राम्रो काम गर्यौं!"
- 7 कहिले प्रतिक्रिया नजनाउने भनेर थाहा पाउनुहोस्।** जबसम्म तपाईंको बच्चा कुनै खतरनाक काम गर्दैन र राम्रो व्यवहारको लागि धेरै ध्यान दिन्छ, तबसम्म खराब व्यवहारलाई बेवास्ता गर्नु यसलाई रोक्ने प्रभावकारी तरिका हुन सक्छ। खराब व्यवहारलाई बेवास्ता गर्दा बालबालिकालाई उनीहरूको कार्यको स्वाभाविक परिणामहरू पनि सिकाउन सक्छ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंको बच्चा जानजान आफ्नो कुकीहरू खसाल्दै जान्छ भने, तिनीहरूसँग चाँडै नै खानका लागि थप कुकीहरू बाँकी रहने छैनन्। यदि तिनीहरूले आफ्नो खेलौना फ्याँक्छन् र बिगार्छन् भने, तिनीहरूले खेलौना खेल्न सक्ने छैनन्। तिनीहरूले आफ्नो कुकीज नखसाल्न र आफ्नो खेलौनासँग सावधानीपूर्वक खेल्न सिक्नका लागि यो अवधि लामो हुनेछैन।
- 8 समस्याको लागि तयार हुनुहोस्।** आफ्नो बच्चा नराम्रो व्यवहार गर्न सक्ने परिस्थितिहरूको लागि अगाडि नै योजना बनाउनुहोस्। तिनीहरूलाई आगामी गतिविधिहरूको लागि र तपाईं तिनीहरूले कसरी व्यवहार गरून् भन्ने चाहनुहुन्छ सोहीअनुसार तयार पार्नुहोस्।
- 9 नराम्रो व्यवहारलाई पुनर्निर्देशित गर्नुहोस्।** कहिलेकाहीँ बालबालिकाले दुर्व्यवहार गर्छन् किनभने उनीहरू दिक्कत हुन्छन् वा त्योभन्दा अरु राम्रो कुरा थाहा पाउँदैनन्। आफ्नो बच्चाको लागि गर्ने अरु नै केही कुरा पत्ता लगाउनुहोस्।
- 10 केही समयका लागि छुट्टै राख्नुहोस्।** केही समयका लागि छुट्टै राख्ने काम विशेषगरी त्यो बेला उपयोगी हुन सक्छ जब कुनै निश्चित नियम तोडिन्छ। यो अनुशासन विधिले बालबालिकालाई चेतावनी दिएर उत्तम काम गर्दैछ यदि उनीहरूले रोकेनन् भने उनीहरूले छुट्टै बस्ने समय प्राप्त गर्नेछन्, उनीहरूलाई थोरै शब्दहरूमा—र सकेसम्म कम भावनाको साथ सम्झाएर—र पूर्वनिर्धारित समयको लागि यथास्थितिबाट हटाउनुहोस् (उमेरको प्रति वर्ष 1 मिनेट बुढी औँलाको राम्रो नियम हो)। कम्तिमा 3 वर्ष पुगेका बालबालिकालाई, तपाईंले टाइमर सेट गर्नुको सट्टा उनीहरूलाई आफ्नै छुट्टै बस्ने समयको नेतृत्व गराउने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं यति मात्र भन्न सक्नुहुन्छ, "छुट्टै बस्ने समयका लागि बाहिर जाउ र जब तिमि तयार र नियन्त्रित महसूस गर्छौ तब फर्किऊ।" यो रणनीति, जसले बच्चालाई आत्म-व्यवस्थापन कौशल सिक्न र अभ्यास गर्न मद्दत गर्न सक्छ, ठूला बालबालिका र किशोरहरूको लागि पनि राम्रो काम गर्दछ।