

पारिवारिक सम्झौताहरू

जब समूहका सदस्यहरू महत्त्वपूर्ण मूल्यहरू र प्रतिबद्धताहरूको बारेमा एउटै पृष्ठमा हुन्छन्, यसले सुरक्षाको भावना सिर्जना गर्न सक्छ र मस्तिष्कमा खुशीको भावना बढाउन सक्छ। पारिवारिक सम्झौताहरूले पनि सम्बन्धलाई बलियो बनाउन र जिम्मेवार छनोटहरू गर्न सबै उमेरका बच्चाहरूलाई समर्थन गर्न सक्छ।

प्रयोग गर्ने तरिकाहरू

- साधारण पारिवारिक सम्झौताहरू सिर्जना गर्न तलको गाइड प्रयोग गर्नुहोस्।
- यस पृष्ठको प्रतिलिपि छाप्नुहोस् वा कागजको टुक्रामा आफ्ना प्रतिक्रियाहरू लेख्नुहोस्।
- तपाईंको सम्झौताहरू केन्द्रीय स्थानमा टाँस्नुहोस्।



पारिवारिक जमघट गरौं

आफ्नो परिवारको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के छ भनी छलफल गर्नुहोस्। आफ्नो साझा मानहरू बारे निर्णय गर्ने एउटा राम्रो तरिका भनेको सोध्नु हो, "हामी एकअर्काबाट के आशा गर्छौं?" दया, निष्पक्षता र सरसफाई उदाहरणहरू हुन सक्छन्। यहाँ आफ्नो साझा मानहरू लेख्नुहोस्:



साना प्रतिबद्धताहरू छात्रुहोस्

तपाईंको साझा मानहरूलाई समर्थन गर्न प्रत्येक व्यक्तिले के कदमहरू चाल्न सक्छ? 3-5 गतिविधिहरू छनौट गर्न सँगै काम गर्नुहोस् जुन तपाईंले गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ, जस्तै स्कूलको काम पूरा गर्ने वा सुत्ने समय भन्दा कम्तिमा एक घण्टा अघि स्क्रिनहरू बन्द गर्ने। तिनीहरूलाई यहाँ लेख्नुहोस्:



आफूलाई र अरूलाई
सम्मान गर्नुहोस्

एक अर्काको सम्झाउनुहोस्

घरबाट बाहिर निस्कँदा परिवारका सदस्यहरूलाई तपाईंको सम्झौताको सम्झना गराउनको लागि ढोकामा एउटा सानो चिन्ह झण्डाउनुहोस्। एउटा उद्घरण समावेश गर्नुहोस् (जस्तै, "आफूलाई र अरूलाई सम्मान गर्नुहोस्"), एउटा छवि वा अर्को संकेत जसले परिवारका सदस्यहरूलाई के महत्त्वपूर्ण छ भनेर सम्झाउँछ।



तपाईंको सम्झौताहरू पुनः हेर्नुहोस्

चीजहरू कसरी चलिरहेको छ भन्ने बारे कुरा गर्न र तपाईंले कुनै समायोजन गर्न आवश्यक छ कि छैन भनेर निर्णय गर्नको लागि अक्सर सँगै छलफल गर्नुहोस्। यदि तपाईंले कठिनाइहरू देख्नुभएको छ वा परिवारको प्रशंसा गर्न चाहनुहुन्छ भने एक पारिवारिक बैठकको तालिका बनाउनुहोस्।

"Conscious Discipline" (2020) बाट अनुकूलित।

यहाँ "हेलदि ऐट होम" थप स्रोतहरू प्राप्त गर्नुहोस् KohlsHealthyAtHome.org | [#KohlsHealthyAtHome](https://KohlsHealthyAtHome)