

सूत्रधार संस्करण

START:

Strategies for Relatives

रिश्तेदारों के लिए कार्यनीतियाँ

सत्र 3:

व्यवहार के लिए योजना



बनाना

सूत्रधार सूचक

नीले बक्से में लिखित संख्या आपको बताएगा कि प्रत्येक अनुभाग को कितना समय लगना चाहिए।

पीले बक्से में, कार्यों को सुविधाजनक बनाने के निर्देश देती है, साथ ही प्रतिक्रिया और चर्चा के लिए संकेत देती है।



कॉपीराइट 2018 लिविंगस्टन और पेनी रैपापोर्ट। गिल के अधीन लाइसेंस प्राप्त है [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

अनुमति के अनुरोध के लिए, नीचे दिए गए पते पर "ध्यान: अनुमतियाँ समन्वयक" प्रकाशक को लिखें।
यूसीएल डिवीजन ऑफ साइकेट्री 6 / एफ मेपल हाउस
149 टोटेनहम कोर्ट रोड लंदन W1T 7NF
यूनाइटेड किंगडम

इस मैनुअल को मूल (Dolores Gallagher-Thompson और सहयोगियों, स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन, 2002) से 2008 में University College London Division of Psychiatry द्वारा लेखक की अनुमति के साथ अनुकूलित किया गया था। यह 2018 में निर्मित मैनुअल का संशोधित दूसरा संस्करण है

आज के सत्र के लिए योजना

व्यवहार के कारणों पर फिर से विचार करें	p.4
कार्यनीतियाँ	p.5
प्रतिक्रियाओं को बदलकर व्यवहार में बदलाव लाना	p.10
तनाव को कम करना: भौतिक आधार अभ्यास तकनीक द्वारा	p.12
सारांश	p.15

प्रत्येक सत्र के लिए:

- देखभाल करने वाले को यह बताने के लिए प्रोत्साहित करें कि उनको किससे फायदा हुआ है या फिर प्रमुख कार्यनीतियों या योजनाओं को वापस दोहराना चाहते हैं।
- यदि सामग्री स्पष्ट तौर पर अप्रासंगिक है या उपयुक्त नहीं है, तो इसे याद न करें।
- अंत में अभ्यास निर्धारित करते समय, जाँचें कि उन्हें याद है कि योजना में क्या है, यदि स्पष्ट रूप से नहीं बताया गया है।

हमने इस बारे में बात की:

- व्यवहार का उद्देश्य
- ट्रिगर - व्यवहार - प्रतिक्रिया चक्र
- तनाव का प्रबंधन करना 2: ध्यान केंद्रित श्वास अभ्यास तकनीक द्वारा

Q! क्या आपके पास व्यवहार के रिकॉर्ड को पूरा करने का मौका था?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • यह कैसे रहा? • क्या यह ठीक रहा? • क्या इसमें आपको कोई पैटर्न नज़र आया? | <ul style="list-style-type: none"> • आपको किन कठिनाइयों का सामना करना पड़ा? • यह करने से इससे भविष्य में किस बात की आसानी होगी? |
|--|---|

व्यवहार रिकॉर्ड को पूरा करने के उनके अनुभव पर चर्चा करें।

अगर उन्होंने इसे पूरा कर लिया है:

- प्रत्येक ट्रिगर, व्यवहार और प्रतिक्रिया को बारी-बारी से देखें और देखभाल करने वाले को इस बात पर चर्चा करने और दोहराने की अनुमति दें।
- क्या वे ट्रिगर को टाल सकते थे या व्यवहार को रोकने के लिए प्रतिक्रिया को बदल सकते थे (या किसी एक सहायक व्यवहार को प्रोत्साहित किया था?)

अगर वे इसे पूरा नहीं करते हैं, तो देखभाल करने वाले को इसे पूरा करने में मदद करें। उन्हें वापस

सोचने के लिए कहें: समस्या किसी भी कठिनाइयों को हल कर सकती है।

- "इस सप्ताह मेरे परिवार के सदस्य के व्यवहार में कोई समस्या नहीं थी।"
- "कॉपी में रिकॉर्ड करने का समय नहीं था। मैं बहुत व्यस्त था।"
- "मुझे समझ ही नहीं आया कि मुझे क्या करना चाहिए।"
- "बहुत सारी समस्याएं थीं, और मुझे नहीं पता था कि क्या रिकॉर्ड करना है। उनके साथ हाल ही में एक छोटी सी समस्या को पहचानने और इसे उदाहरण के माध्यम से काम करते हुए लिखें।"

- व्यवहार रिकॉर्ड के उपयोग का निरंतर अभ्यास करने को प्रोत्साहित करें

व्यवहार की कार्यनीतियों का विकास करना

- अब जब आपने ट्रिगर और प्रतिक्रियाओं का लिखित रिकॉर्ड तैयार किया है, तो हम चर्चा करेंगे कि हम कैसे व्यवहार को बदलना चाहते हैं। तीन अलग-अलग चीजें हो सकती हैं:
 - व्यवहार बढ़ सकता है।
 - व्यवहार वही रह सकता है।
 - व्यवहार में कमी आ सकती है।



- याद रखें, आपके रिश्तेदार का व्यवहार (या आपका व्यवहार) शायद कुछ समय से चल रहा है। इसलिए यह सोचना हमारे लिए अवास्तविक होगा कि हम इसे तुरंत बदल सकते हैं।

Key Points:

मुख्य बिंदु:

छोटे, यथार्थवादी लक्ष्यों के साथ शुरू करना महत्वपूर्ण है।

एक व्यवहार को बदलने की कोशिश करने का मतलब यह नहीं है कि वे

- यहां लोगों के द्वारा बताए गए व्यवहारों के कुछ उदाहरण दिए गए हैं जिन्हें वे बदलना चाहते हैं:

उदाहरण

लक्ष्मी ने दोपहर का भोजन खाने से इनकार कर दिया, एक संभावित उद्देश्य होगा:

उसे थोड़ा भोजन खाने के लिए प्रोत्साहित करें। एक सप्ताह में कम से कम तीन बार, जिस भोजन को वे खाना पसंद करती हैं, उसी भोजन को तैयार करें।

यदि राकेश हर दोपहर आपके पीछे आता है, तो एक संभावित उद्देश्य होगा:

राकेश को प्रति सप्ताह कम से कम 3 बार आप की मदद के बिना 4 से 5 बजे के बीच 20 मिनट के लिए एक कार्य/क्रियाकलाप को करना होगा।

Talking point चर्चा के बिंदु:

ऊपर राकेश के उदाहरण का उपयोग करके व्यवहार को बदलने के लिए एक व्यक्तिगत योजना बनाने के माध्यम से बात करते हैं:

जिस व्यवहार को मैं बदलना चाहता हूँ वह है ...	आप के आसपास
क्या मैं इसे बढ़ाना या घटाना चाहता हूँ?	घटाना
इस व्यवहार को बदलने के लिए क्या कार्यनीति है?	आप या परिवार के सदस्य या दोस्त राकेश के साथ 4 से 5 बजे के बीच में 20 मिनट के लिए संगीत सुनेंगे
नए व्यवहार का लक्ष्य या कितनी बार अनुचित व्यवहार उत्पन्न होता है?	एक हफ्ते में कम से कम तीन बार

सुनिश्चित करें कि देखभाल करने वाला समझता है कि कैसे प्रतिक्रिया देते हैं और वे क्या करते हैं जो व्यवहार को बदल सकते हैं।

अब उस व्यवहार पर विचार करें जिसे आप बदलना चाहते हैं:

जिस व्यवहार को मैं बदलना चाहता हूँ वह है ...	
क्या मैं इसे बढ़ाना या घटाना चाहता हूँ?	<p>“घर पर पूरा किया गया व्यवहार रिकॉर्ड खोलें, और उस व्यवहार को चुनें जिसे आप बदलने पर चर्चा करना चाहते हैं”।</p>
इस व्यवहार को बदलने के लिए क्या कार्यनीति है?	
नए व्यवहार का लक्ष्य या कितनी बार अनुचित व्यवहार उत्पन्न होता है?	

चलो ट्रिगर और प्रतिक्रियाओं के बारे में सोचते हैं

स्वास्थ्य, पर्यावरण और उनकी प्रतिक्रियाओं से संबंधित अंतिम सत्र में चर्चा किए गए व्यवहार के विभिन्न संभावित ट्रिगर को याद करने के लिए देखभाल करने वाले को प्रेरित करें।

- क्या अनुचित व्यवहार आपके रिश्तेदार के स्वास्थ्य से संबंधित हो सकता है?
- क्या अनुचित व्यवहार आपके आसपास के वातावरण में ट्रिगर से संबंधित हो सकता है?
- क्या अनुचित व्यवहार आपकी प्रतिक्रिया से संबंधित हो सकता है?

अब हम उन कार्यनीतियों की एक सूची विकसित करेंगे, जिनका उपयोग आप व्यवहार को बदलने या अलग-अलग प्रतिक्रिया देने में मदद करने के लिए कर सकते हैं। रचनात्मक रहें, और हर अनुचित व्यवहार के लिए कम से कम दो वैकल्पिक कार्यनीतियाँ लिखें:

1.

2.

3.

4.



आपको क्या लगता है कि सबसे पहले आपको किस कार्यनीति का प्रयोग करना चाहिए? इसे नीचे दिए गए स्थान में लिखें।

- **इस कार्यनीति का उपयोग करने की कोशिश करें और व्यवहार के रिकॉर्ड को पूरा करने का प्रयास करें कि क्या अनुचित व्यवहार बदल गया है।**

"आप महसूस कर सकते हैं कि आप " मानसिक रूप से " ट्रैक रख सकते हैं कि क्या व्यवहार बदल गया है, लेकिन हम चाहते हैं कि आप इसका रिकॉर्ड रखें।"

- **जब कार्य के बारे में सोचने के लिए बहुत सी चीजें हों, तो कार्यनीति को अपनाना मुश्किल हो सकता है। इसको लगातार करने का प्रयास करें।**

"हर बार कार्य का उपयोग करें भले ही आप हर बार अपने वांछित व्यवहार को प्राप्त न करें।"

- **समस्या का समाधान किसी विकल्प को आजमाकर उसमें हुई चूक को सुधारने की प्रक्रिया होती है। कोई भी विकल्प अपने आप में सही या गलत नहीं होता है।**

"एक बार जब यह समस्या हल हो जाती है, तो एक नये विकल्प का विकास हो सकता है। यह संभव है कि आप जिस कार्यनीति के साथ आए हैं वह कभी-कभी काम कर सकती है और किसी और विषय में

व्यवहार का रिकॉर्ड

“कृपया इस व्यवहार रिकॉर्ड का उपयोग करें कि आपके रिश्तेदार क्या कुछ लिखते हैं (या आप जो करते हैं) आपको परेशान करते हैं और आप जिस रणनीति को बदलने के लिए उपयोग करते हैं”।

दिन	सुबह / दोपहर /रात	वहाँ पर कौन- कौन था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया	आपने क्या कार्यनीति अपनाई?	उसके बाद क्या हुआ??

प्रतिक्रियाओं में बदलाव के द्वारा अनुचित व्यवहार में बदलाव लाना

"अब हम उन विभिन्न तरीकों के बारे में बात करने जा रहे हैं जो हम व्यवहारों और उनके प्रभावों पर प्रतिक्रिया दे सकते हैं।"

1. वांछित व्यवहार को प्रोत्साहित करें

- यह साधारण बात है कि, कोई भी व्यक्ति सकारात्मक घटनाओं की तुलना में नकारात्मक घटनाओं पर अधिक ध्यान देता है। आप अपने रोगी/ परिवार के सदस्य के कठिन व्यवहारों पर अधिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, लेकिन इसमें यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जब चीजें अच्छी तरह से चल रही हों तब आपको उन्हें और प्रोत्साहित करना चाहिए।

उदाहरण:

यदि आपका रिश्तेदार हर दिन दोपहर का भोजन नहीं करना चाहते हैं, लेकिन सोमवार को वे अपना भोजन अपने आप से करते हैं, तो कुछ सकारात्मक करके उनके "व्यवहार को प्रोत्साहित करें" या उनको कुछ "इनाम" दें, जैसे:

- उनके साथ समय बिताना
- उनको कुछ सकारात्मक कहना. उनकी प्रशंसा करना

वांछित व्यवहार को पुरस्कृत करने के लिए सुझाव:

1. वांछित व्यवहार होने के तुरंत बाद इनाम दें।
2. वांछित व्यवहार होने पर हर बार इनाम दें।
3. यह सुनिश्चित करें कि इनाम आपके रिश्तेदार के लिए व्यक्तिगत और सार्थक है।
4. केवल वांछित व्यवहार उत्पन्न होने पर ही इनाम देने का प्रयास करें, बिना वांछित व्यवहार के वह इनाम कतई ना दें।



2. अनुचित व्यवहार को पुरस्कृत न करें

- जब आपके रोगी/परिवार के सदस्य की अनुचित व्यवहार करते हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उनके व्यवहार को पुरस्कृत न करें। अनजाने में यह गलती करना आसान है।

उदाहरण:

यदि आपके रिश्तेदार हर दिन दोपहर का भोजन नहीं करना चाहते हैं, तो इस बात पर ध्यान दें कि खाने से इनकार करने के द्वारा वो आपका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना चाहते हैं। यदि ऐसा है तो वह बार-बार भोजन करने से इनकार कर सकते हैं। इसके बजाय कोशिश करें:

- अनुचित व्यवहार पर ध्यान न दें
- परेशानी की स्थिति से अपना ध्यान हटाएं



Talking point: चर्चा के बिंदु:

पिछले सप्ताह से अपने व्यवहार के रिकॉर्ड पर नजर डालते हैं:

- क्या आपने अनुचित व्यवहार को पुरस्कृत किया? हाँ नहीं
- यदि हां, तो आपने इसे कैसे पुरस्कृत किया?

क्या आप पिछले सप्ताह के दौरान एक समय के बारे में सोच सकते हैं जब अनुचित व्यवहार नहीं हुआ था या आपने अधिक वांछित व्यवहार पर ध्यान दिया था?

क्या आपने वांछित व्यवहार को पुरस्कृत किया? हाँ नहीं

“अब हम एक नई तनाव कम करने की तकनीक की कोशिश करने जा रहे हैं, पिछले हफ्ते हमने ध्यान केंद्रित करना सीखा। इस सप्ताह हम भौतिक आधार का अभ्यास करेंगे।

- पहले, ध्यान केंद्रित श्वास के बारे में सोचें। क्या आपको इस हफ्ते इसे आजमाने का मौका मिला?
- अगर आपने इसे किया तो कैसा महसूस हुआ? आपने इसका उपयोग कब किया? आप पर कैसा प्रभाव पड़ा?
 - अगर आपको इसे आजमाने का मौका नहीं मिला, तो क्या रुकावट आई? कृपया प्रयास करें और केंद्रित श्वास का अभ्यास करें।”

10mins

तनाव को प्रबंधित करना 3:

भौतिक आधार पर

भौतिक आधार, इसे ध्यान हटना भी कहा जा सकता है:

- जब भी आप किसी तनावपूर्ण स्थिति में होते हैं, तो इसका इस्तेमाल किया जा सकता है, और कभी भी, कहीं भी, किसी और को देखे बिना भी किया जा सकता है।

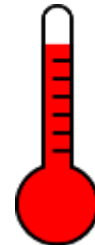
- यह तनावपूर्ण स्थितियों में आपकी प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकता है।

- भले ही यह सरल है, लेकिन अधिकतम लाभ को प्राप्त करने के लिए इसका अभ्यास करना बहुत महत्वपूर्ण है।

- यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि भौतिक आधार एक विश्राम व्यायाम नहीं है। यह एक सक्रिय कार्यनीति है जो आपके आस-पास की दुनिया के साथ व्याकुलता और संबंध के माध्यम से काम करती है।

व्यायाम के पहले तनाव की रेटिंग करना

भौतिक आधार व्यायाम का अभ्यास करने के पहले अब आप अपने तनाव के स्तर को कितना निर्धारित करेंगे?



- 5 = बहुत ज्यादा तनावपूर्ण
- 4 = वास्तव में तनावपूर्ण
- 3 = मध्यम तनावपूर्ण
- 2 = थोड़ा तनावपूर्ण
- 1 = बिल्कुल तनाव में नहीं

Q! 1 से 5 के पैमाने पर, आप अपने तनाव का मूल्यांकन कितना करेंगे? _____

"अब मैं आपसे भौतिक आधार व्यायाम के बारे में बात करने जा रहा हूँ ..."

भौतिक आधार अभ्यास तकनीक : अभ्यास सत्र

“सबसे पहले, मैं चाहता हूँ कि आप अपने पैरों को नीचे फर्श पर रखें, अपनी कुर्सी पर आराम से बैठें और अपने हाथों को आराम दें। आपको इस अभ्यास के दौरान अपनी आँखों को खुला रखना चाहिए और यदि आप चाहें तो कमरे के चारों ओर भी देख सकते हैं।

मैं आपसे कुछ आसान प्रश्नों को पूछूँगा जिनका उत्तर आपको अपने मन में देना है। यदि आप इस भौतिक आधार अभ्यास तकनीक को करते समय भटकाव उत्पन्न करने वाली भावनाओं का अनुभव करते हैं, तो मैं आपसे चाहूँगा कि आप उन भावनाओं को जाने दें, जैसे: पतझड़ के मौसम में पत्ते, पेड़ से झड़कर हवा में उड़ जाते हैं। आप अपने ध्यान को अपने आसपास के माहौल और दुनिया पर केंद्रित कीजिए, और ऐसी विचलित भावनाओं से दूर हो जाइये। याद रखिए कि, आप हमेशा अपने नियंत्रण में हैं। और, आप किसी भी चीज़ का मूल्यांकन मत कीजिए, केवल उन पर ध्यान दीजिए।
[10 सेकंड के लिए रुकें]।

अपने आप को याद दिलाएं कि आप सुरक्षित हैं, और घर पर हैं। *[रुकें]*

अब, हम कल्पना करेंगे कि हम आपके सभी असहज विचारों और भावनाओं जो आगे चलकर आपके तनाव और टेंशन का कारण बनती हैं, उनके बीच एक प्रतिरोधक या बाधा मौजूद हैं। आप कल्पना कीजिए, कि आपने अपने असहज विचारों को बाँध दिया है और एक बक्से में बंद कर दिया है।

[10 सेकंड के लिए रुकें]।

इसके बाद, आप अपने और इस बॉक्स में संग्रहीत असहज भावनाओं के बीच कल्पना करें: जैसे: एक दीवार, एक बड़ी झील, या एक बड़ा खुला मैदान, कुछ भी जो आपके और आपकी असहज भावनाओं के बीच एक सुरक्षित दूरी बनाता हो।

[10 सेकंड के लिए रुकें]।

अब हम भौतिक आधार अभ्यास तकनीक शुरू करने जा रहे हैं। कृपया मेरे साथ अनुकरण करते रहिए। अपने पैरों को फर्श पर अनुभव कीजिए। वे पूरी तरह से फर्श से जुड़े हुए हैं।

[10 सेकंड के लिए रुकें]

अपने पैर की उंगलियों को हिलाएं। अपने ऊँची एड़ी के जूते को धीरे-धीरे अपने आप को और भी अधिक समतल करने के लिए फर्श में गड़ा कर रखें। अब, अपनी कुर्सी को स्पर्श करें। अब आप कुर्सी के बारे में अपने आप को कुछ कह सकते हैं। कुर्सी के भौतिक गुणों पर ध्यान दें।

[30 सेकंड के लिए रुकें, संकेतों के साथ: कुर्सी किस चीज़ से बनी है? यह कितनी भारी है? क्या यह ठंडी है, या यह गर्म है? यह किस रंग की है?]

अब किसी और फर्नीचर को स्पर्श करें। यह किस चीज़ से बना है? क्या यह कुर्सी की तुलना में ठंडा या गर्म है?

अब, किसी भी चीज़ को उठाइये जो आपके पास है, जैसे; - शायद एक कलम, या आपकी चाबी,

या मेज या कुछ और रखा हुआ है। इसे उठाये और पकड़े, और इसके बारे में कुछ वर्णन करे, जो भी आप जानते हैं।

[30 सेकंड के लिए रुकें, संकेतों के साथ: यह किस चीज़ से बना है? यह कितना भारी है? क्या यह ठंडा है, या यह गर्म है? यह किस रंग की है?]

बस एक पल के लिए इसका अनुभव करें। [15 सेकंड के लिए रुकें]।

अब इसे नीचे रख दें। अब, अपनी मुट्टी को थोड़ा सा कसकर मोड़ लें; और अपने हाथों में तनाव को महसूस कीजिए।

[20 सेकंड के लिए रुकें]।

अब, अपनी मुट्टी खोल दीजिए और बदलाव का अनुभव कीजिए।

[7 सेकंड के लिए रुकें]।

अब अपनी हथेलियों को एक साथ दबाएं, कोहनी को बाहर की तरफ रखे; जितना हो सके उतना कसकर दबाएं। अपना सारा ध्यान अपनी हथेलियों पर केंद्रित करें।

[7 सेकंड के लिए रुकें]।

अब, जाने दे। अपनी कुर्सी को कसकर पकड़कर बैठ जाएँ जितना कसकर आप पकड़ सकते हैं।

[15 सेकंड के लिए रुकें]।

अब जाने दीजिए और बदलाव का अनुभव कीजिए। फिर, धीरे से अपने सिर को बाईं ओर मोड़ें।

[5 सेकंड के लिए रुकें] अब अपने सिर को दाईं ओर मोड़ें। [5 सेकंड के लिए रुकें]।

अपने सिर को वापस सीधा कर लीजिए और अपनी ठोड़ी को धीरे से जहां तक आप कर सकते हैं वहाँ तक अपनी छाती तक ले जाए।

[15 सेकंड के लिए रुकें]।

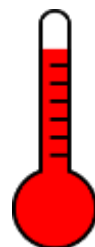
एक गहरी साँस लें।

[रुकें]

बाहर साँस छोड़े। अंत में, इस सत्र को समाप्त करने के लिए अपने सिर को अपनी सामान्य स्थिति में ले आएँ।

व्यायाम के बाद तनाव रेटिंग

भौतिक आधार व्यायाम का अभ्यास करने के बाद अब आप अपने तनाव के स्तर को कितना निर्धारित करेंगे?



5 = बहुत ज्यादा तनावपूर्ण
4 = वास्तव में तनावपूर्ण

3 = मध्यम तनावपूर्ण
2 = थोड़ा तनावपूर्ण
1 = बिल्कुल तनाव में नहीं

Q! 1 से 5 के पैमाने पर, आप अपने तनाव का मूल्यांकन कितना करेंगे? ___

चर्चा करें:

- क्या आपके तनाव का स्तर बदल गया है?
- आपके लिए यह कैसा अनुभव था?
- क्या आप उस विशिष्ट समय के बारे में सोच सकते हैं जब इससे मदद हुई हो?

इस सप्ताह प्रत्येक दिन कम से कम एक बार शारीरिक ग्राउंडिंग का अभ्यास करने के लिए देखभाल करने वालों को प्रोत्साहित करें। जांचें कि वे CD या MP3 फ़ाइलों का उपयोग करने में सक्षम हैं?

सारांश

आज, हमने बात की है:

- ऐसे अनुचित व्यवहार की पहचान करना जिसे आप बदलना चाहते हैं
- एक कार्यनीति को तैयार करना और उस पर अमल करना
- पसंदीदा व्यवहार को पुरस्कृत करना और अनुचित व्यवहार को पुरस्कृत नहीं करना
- तनाव को कम करने की तकनीक: भौतिक आधार अभ्यास तकनीक

“हमने जो चर्चा की है, उसके बारे में सोचकर, क्या आज के सत्र से कोई जानकारी है जिसे आप किसी और के साथ साझा करना चाहते हैं (उदाहरण के लिए एक परिवार का सदस्य, एक दोस्त या पड़ोसी)।”

अगले सप्ताह के लिए: इसे अभ्यास में लाना

Key Point:

मुख्य बिंदु

यह महत्वपूर्ण है कि अपने रिश्तेदार के लिए आप अपने व्यवहार का ट्रिगर-व्यवहार-प्रतिक्रिया पैटर्न को रिकॉर्ड करने का प्रयास करें। इसे नियमित रूप से रिकॉर्ड करने से यह समझने में मदद मिलेगी कि क्या कठिनाइयाँ आ रही हैं और यदि यह मदद नहीं कर रहा है तो आगे किन बदलावों को करना है उसमें यह मदद करेगा।



भौतिक आधार अभ्यास तकनीक:

- दिन में कम से कम एक बार इसका अभ्यास करने की कोशिश करें और ध्यान दें कि इससे कैसा महसूस होता है।



व्यवहार का रिकॉर्ड:

- अपने रिश्तेदार के व्यवहारों के तीन अलग-अलग घटना के लिए पृष्ठ 17 पर व्यवहार रिकॉर्ड को पूरा करने का प्रयास करें जिसे आप बदलना चाहते हैं। उस कार्यनीति को आजमाएँ, जिसकी हमने पृष्ठ 8 पर चर्चा की थी।

START: व्यवहार का रिकॉर्ड

इसे अभ्यास में लाना

- आपको ऐसा करने का अवसर कब मिलेगा?
- क्या समस्या हो सकती है?
- इसको आसान कैसे बना सकते हैं?

लोगों को यह विचार करने का समय दें कि क्या काम हो सकता है। खुले प्रश्न पूछें और संभावित कारणों के बारे में सोचें। यदि लोग संघर्ष कर रहे हैं तो अस्थायी सुझाव दें लेकिन जाँच लें कि ये उनके लिए उपयुक्त है या नहीं। कार्यनीतियाँ ऐसी हो सकती हैं, जो वे पहले से ही कर रहे हैं।

व्यवहार का रिकॉर्ड

कृपया इन पृष्ठों का उपयोग उन चीजों को लिखने के लिए करें जो आपके रिश्तेदार करते हैं (या जो आप करते हैं) और वे नीतियाँ जिन्हें आप आजमाते हैं।

दिन	सुबह / दोपहर / रात	वहाँ पर कौन-कौन था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया	आपने क्या कार्यनीति अपनाई?	उसके बाद क्या हुआ??

व्यवहार का रिकॉर्ड

दिन	सुबह / दोपहर / रात	वहाँ पर कौन-कौन था?	ट्रिगर	व्यवहार	प्रतिक्रिया	आपने क्या कार्यनीति अपनाई?	उसके बाद क्या हुआ??

