

सुरक्षति व्यवहार गर्न सहयोग गर्दै

दक्षताहरू: सुरक्षा; सकारात्मक व्यवहार गर्न सहयोग

परिचय

तपाईंले सहयोग गर्नुभएको अटजिम भएको व्यक्तिले विभिन्न प्रकारका व्यवहारहरू अनुभव गर्नु सम्भावना हुन्छ जसलाई तपाईंले पेशागत दक्षता कायम राख्दै प्रतिक्रिया दिनुपर्छ। यो जटिल हुन्छ जब असुरक्षित चुनौतीपूर्ण व्यवहारहरू दीर्घकालीन हुन्छन्, देखा पर्न खोज्छन्, वा वातावरणमा भएका सामाजिक वा संवेदनात्मक कारणहरूले अचानक सुरु हुन्छन्, दैनिकीमा परिवर्तन वा वगितको अप्रिय घटनाहरूका कारण देख्न पर्छन्। अझ कठिन भनेको चाही "सकारात्मक व्यवहार गर्नु सहयोग" भन्ने कुराको ख्याल राख्दै प्रतिक्रिया दिनु हो। सकारात्मक व्यवहार गर्नु सहयोग-प्रमाणमा आधारित तरिका हो, जसको अर्थ यो एक समर्थन रणनीति हो जसले व्यक्तित्वगत सुरक्षामा राम्रो नतिजाहरू ल्याउँछ। सकारात्मक व्यवहार समर्थनको बारेमा सोच्ने एउटा तरिका भनेको असुरक्षित व्यवहारहरू हुँदा न्याय गर्नु वा दण्ड दिनु छिटो गर्नुको सट्टा, सुरक्षित व्यवहारहरू हुँदा प्रशंसा वा प्रमाणित गर्नु हो। यसै गरी, चुनौतीपूर्ण परिस्थितिहरूमा, असुरक्षित व्यवहारहरूलाई सकारात्मक समर्थनको साथ पुनः निर्देशित गर्नाले तपाईं र व्यक्तिलाई सुरक्षित रहनु हुन्छ।

लक्षित व्यवहार पहिचान गर्नुहोस्

- यदि सम्भव छ भने, व्यक्तिलाई असुरक्षित व्यवहार पहिचान गर्नुमा संलग्न गर्नुहोस्
- यदि यो सम्भव छैन भने, हेरेर व्यवहार पहिचान गर्नुहोस्
- तपाईं परिवारका सदस्यहरू, साथीहरू वा व्यक्तिलाई चिन्ने सहकर्मीहरूसँग पनी कुरा गर्नु सक्नुहुन्छ
- एक पटकमा एउटा व्यवहार परिवर्तनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्

सुरक्षित वैकल्पिक व्यवहार छनौट गर्नुहोस्

- यदि सम्भव छ भने, व्यक्तिलाई वैकल्पिक गतिविधि वा व्यवहार छनौट गर्नु संलग्न गर्नुहोस्
- वैकल्पिक व्यवहार छनौट गर्दा व्यक्तिको शक्ति र रुचिहरूलाई वचाउनु गर्नुहोस्
- यदि तपाईं व्यक्तिलाई छनौट गर्नुमा संलग्न गर्न सक्नुहुन्न भने, के ले उनलाई शान्त वा मनोरञ्जन दिनु भन्ने सुरक्षित वैकल्पिक व्यवहार हेरेर पहिचान गर्नुहोस्
- तपाईंले परिवारका सदस्यहरू, साथीहरू वा सहकर्मीहरूसँग पनी कुरा गर्नु सक्नुहुन्छ जसले व्यक्तिलाई चिन्छन्

असुरक्षित व्यवहारलाई वैकल्पिकमा पुनः निर्देशित गर्नुहोस्

- जब व्यक्तिलाई असुरक्षित व्यवहारमा संलग्न हुन्छ, उसलाई उसको ध्यान वा गतिविधिलाई वैकल्पिक व्यवहारमा पुनः निर्देशित गर्नु सहयोग गर्नुहोस् (जस्तै, आत्म-हानिबाट सारेर मनपर्ने कार्टुन पात्रको तस्वीरहरू हेर्ने लगाउने)
- असुरक्षित व्यवहार भन्दा सुरक्षित व्यवहार कसरी राम्रो विकल्प हो भनेर बुझाउन दृश्य देखाउनुहोस्।

वैकल्पिक व्यवहारलाई सुदृढ पार्नुहोस्

- जब उनिले सुरक्षित वैकल्पिक व्यवहारमा संलग्न हुन्छन्, सधैं प्रोत्साहन र प्रशंसा गर्नुहोस्
- गरिएको प्रयासलाई सुदृढ पार्नुहोस्, व्यवहारको ढङ्गलाई होइन
- अरूसँग सफलता बाँड्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्

तपाईंले अहिले के गर्न सक्नुहुन्छ!



नयाँ व्यवहारहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने क्षेत्रहरू छनौट गर्न भनेर पहिचान गर्नु व्यक्तिको हालको लक्ष्यहरूको समीक्षा गर्नुहोस्।



यहाँ प्रस्तुत रणनीतिहरू प्रयोग गरेर नयाँ व्यवहारलाई प्रवर्धन गर्नु प्रक्रिया सुरु गर्नुहोस्।