

वार्तालाप संबंधी सूत्र

में ___ (कोई घटना या व्यवहार)

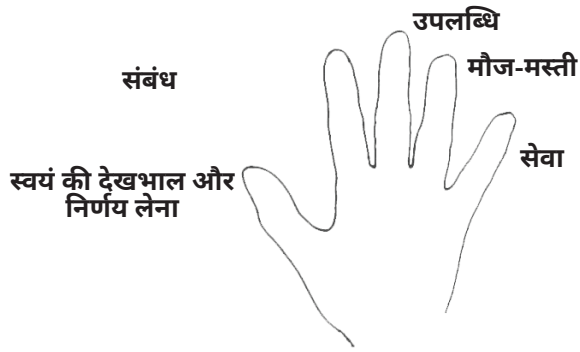
के बारे में ___ (भावनाओं की सूची से एक शब्द) महसूस करता/करती हूँ

जिसका कारण ___ (कोई सिद्धान्त, आदर्श या नियम) है।

भावनाओं की सूची (ओवर)

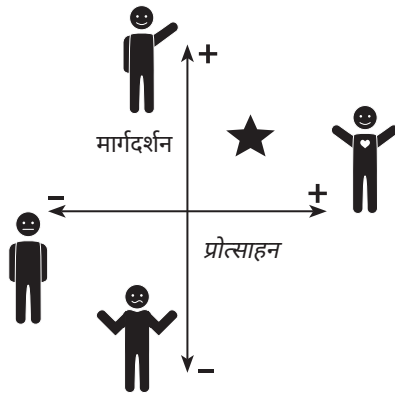


सुलभ गाइड

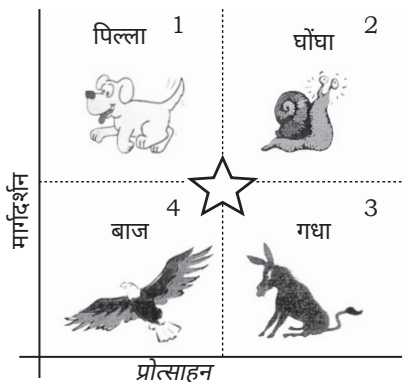


बीजगणित सबक

भाग एक:
अभिभावकों के व्यवहार
या पालन-पोषण शैलियाँ



भाग दो:
बच्चों के व्यवहार
या सीखने के चरण/
जीवन के चरण



Our Tools (हमारे उपकरण)

हमारा मिशन परिवारों में शुरुआत करते हुए पूरे समाज में ख्याल रखने वाले, ईमानदार और सम्मानजनक संवाद को बढ़ावा देना है।

3/2020

अभिभावक मंच - एर्जेडा

परिचय प्राप्त करना

- 1। आप अपने परिवार के बारे में क्या पसंद करते हैं?
- 2। अपने परिवार के बारे में आपकी क्या चिंताएँ या परेशानियाँ हैं?
- 3। आप परिवार के किसी सदस्य के समक्ष चिंता कैसे व्यक्त करते हैं?
आप अपने परिवार और समुदाय में सलाह और/या सहायता कैसे माँगते हैं और देते हैं?

संगठित होना

- 4। आपके घरेलू आदर्श क्या हैं?
- 5। आपके घरेलू नियम क्या हैं?

गंभीर होना

- 6। उस समय क्या होता है जब कोई आपके परिवार में शामिल होता है?
- 7। उस समय क्या होता है जब कोई आपके परिवार से चला जाता है?

परिवर्तनों का उल्लेख करना

- 8। आपने हाल ही में कौन से परिवर्तन अनुभव किए हैं?
आप भविष्य में किन परिवर्तनों की अपेक्षा करते हैं?

मैं... के बारे में... महसूस करता / करती हूँ क्योंकि...

A	A	divided	विभाजित	inferior	तुच्छ	relieved	राहतभरा
abandoned	त्यागा हुआ	dominated	प्रभुत्व-ग्रस्त	infuriated	क्रोधित	remorseful	पश्चात्तापी
accepted	स्वीकृत	doubtful	संदिग्ध	inhibited	अवरोधित	S	S
adamant	हठी	E	E	insecure	असुरक्षित	sad	उदास
affectionate	स्नेही	eager	उत्सुक	insincere	निष्ठाहीन	satisfied	संतुष्ट
afraid	डरा हुआ	ecstatic	अति आनन्दित	inspired	प्रेरित	scared	डरा हुआ
agonized	संतप्त	elated	प्रफुल्लित	intimidated	धमकाया गया	separate	अलग
alarmed	भयभीत	electrified	उत्साहित	involved	संबद्ध	settled	निर्धारित
alienated	विमुख	embarrassed	लज्जित	isolated	पृथक	sexy	सेक्सी
ambivalent	अनिश्चित	empty	रिक्त	J	J	shocked	स्तब्ध
angry	क्रोधित	enchanted	मोहित	jealous	ईर्ष्यालु	shy	शर्मीला
annoyed	नाराज	energetic	ऊर्जावान	joyous	आनन्दपूर्ण	silly	बेवकूफ
anxious	चिंतित	envious	ईर्ष्यालु	L	L	sluggish	सुस्त
apathetic	उदासीन	evasive	कुटिल	lazy	आलसी	special	विशेष
appreciated	प्रशंसित	evil	बुरा	left out	छोड़ा हुआ	strained	तनावपूर्ण
astounded	आश्चर्यचकित	exasperated	क्रुद्ध	lonely	अकेला	stunned	भीचक
attractive	आकर्षक	excited	रोमांचित	lovable	प्यार करने योग्य	stupid	मूर्ख
awed	विस्मित	exhausted	शक्तिहीन	loving	प्रेममयी	sure	आश्चर्य
awkward	अजीब	exhilarated	खुश	loyal	वफादार	T	T
B	B	F	F	M	M	tempted	लालची
bad	खराब	fearful	भयभीत	manipulated	हेरफेर किया गया	tense	तनावग्रस्त
beaten	पराजित	flustered	घबराया हुआ	miserable	दुखी	threatened	संकटग्रस्त
beautiful	सुंदर	foolish	मूर्ख	misunderstood	गलत समझा गया	thwarted	निष्फल किया गया
	विश्वासघात किया गया	frantic	अत्यधिक उत्तेजित	N	N	tired	थका हुआ
betrayed	गया	free	फ्री	needy	जरूरतमंद	torn	फटा हुआ
bewildered	हक्का-बक्का	friendless	मित्ररहित	nervous	घबराया हुआ	touchy	तुनकामिजाज
bitter	पीड़ादायक	frightened	भयभीत	odd	अजीब	trapped	फँसा हुआ
blissful	आनन्दमय	frustrated	हताश	opposed	विरुद्ध	troubled	अशांत
bold	बोल्ड	G	G	outraged	आशावादी	U	U
bored	उबाऊ	glad	खुश	overlooked	उग्र	unappreciated	सराहा न गया
brave	बहादुर	good	अच्छा	overwhelmed	नज़रअंदाज़ किया गया	uncertain	अनिश्चित
burdened	बोझग्रस्त	grateful	कृतज्ञ	P	P	undecided	अनिर्णीत
C	C	gratified	कृतार्थ	panicked	अभिभूत	uneasy	कठिन
cared for	परवाह किया गया	greedy	लालची	paranoid	भयभीत	unsettled	अनसुलझा
comfortable	आरामदायक	guilty	दोषी	peaceful	संविभ्रमी	uptight	तनावयुक्त
concerned	चिंतित	gullible	सीधा-साधा	persecuted	शांतिपूर्ण	used	प्रयुक्त
confident	आश्चर्य	H	H	petrified	सताया गया	V	V
confused	भ्रामक	happy	सुखद	pleasant	कठोर बनाया गया	violent	हिंसक
connected	जुड़े रहना	hateful	घृणास्पद	pleased	सुखद	vivacious	जिंदादिल
cowardly	कायर	helpful	सहायक	possessive	प्रसन्न	vulnerable	असुरक्षित
creative	रचनात्मक	helpless	असहाय	preoccupied	नियंत्रण रखने वाला	W	W
curious	जिज्ञासु	homesick	गृहातुर	pressured	तल्लीन	wonderful	अद्भुत
D	D	honored	सम्मानित	quarrelsome	दबावग्रस्त	worried	फिक्रमंद
deceitful	कपटी	hopeful	आशांन्वित	quiet	झगड़ालू		
defeated	हारा हुआ	hopeless	निराश	Q	शांत		
dejected	हताश	horrible	भयंकर	regretful			
delighted	प्रसन्न	hostile	शत्रुतापूर्ण	rejected			
dependent	निर्भर	hurt	आहत	relaxed			
depressed	निर्भर	hysterical	उन्मत्त				
deprived	वंचित	I	I				
desperate	उतावला	ignored	उपेक्षित				
destructive	विध्वंसात्मक	immobilized	स्थिर				
determined	दृढ़निश्चयी	impatient	अधीर				
devoted	समर्पित	imposed upon	थोपा गया				
different	भिन्न	impressed	प्रभावित				
diminished	क्षीण	inadequate	अपर्याप्त				
disappointed	निराश	incompetent	अक्षम				
discontented	असंतुष्ट	inconsistent	असंगत				
disgusted	घृणा करने वाला	in control	नियंत्रण में				
disrespected	अपमानित	indecisive	अस्थिरचित्त				
distracted	विचलित	independent	स्वतंत्र				
distraught	व्याकुल	infatuated	मुग्ध				
disturbed	परेशान						

Where the Heart Listens (जहाँ हृदय सुनता है): वैश्विक समाज में अभिभावकों और उनके सहायकों के लिए पुस्तिका में Parents Forum कहानी पढ़ें।

तीसरा मुद्रित संस्करण Amazon पर उपलब्ध है —या अपने स्थानीय स्वतंत्र पुस्तक विक्रेता के यहाँ इसका ऑर्डर करें— और इसे eBookIt.com पर ईबुक और ऑडियोबुक में प्राप्त करें।