



டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு ஆதரவதைத் தடேதல்

குறிப்புகள் மற்றும் யோசனைகள்

சில நேரங்களில் நமக்கு மிகவும் உதவி தேவைப்படும்போது அதைக் கேட்பதற்கு கடினமாக இருக்கும். அதை எவ்வாறு அடைவது என்பதற்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:

முதலில் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்:

- 1 உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் ஏதேனும் உதவியைப் பயன்படுத்த முடியுமா?
- 2 இதைப் பற்றி யாருடனும் பேசியிருக்கிறீர்களா?
- 3 நீங்கள் உதவி கேட்கக்கூடிய உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் யார்? (அதாவது, பெற்றோர், ஆசிரியர், வயதான உடன்பிறப்பு, பள்ளியின் ஆலோசகர் போன்றவர்கள்)

சில நேரங்களில் நம் எண்ணங்களை எழுதுவதன் மூலம் தொடங்குவது எளிது.

- 1 அந்த நபருக்கு ஒரு குறிப்பை எழுத ஒரு நிமிடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது அவர்களைப் பார்க்கும்போது நீங்கள் என்ன சொல்லலாம் என்பதற்கான ஒரு சுருக்கமான வரைவை உருவாக்குங்கள்.
- 2 அடுத்த கட்டமாக அவர்களுக்கு அந்தக் குறிப்பைக் கொடுப்பது (அல்லது சமூக ஊடகங்கள், மின்னஞ்சல் அல்லது உரை மூலம் செய்தியைப் பகிர்ந்து கொள்வது) அல்லது நேரில் பேச நேரத்தைக் கண்டுபிடிப்பது.
- 3 இதை நீங்கள் பின்னர் செய்ய திட்டமிட்டால் அதற்காக ஒரு தேதியைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- 4 நீங்கள் அவருடன் தொடர்புகொண்டு ஆதரவைப் பெற்ற பிறகு, மேலே சொன்ன நன்றியுணர்வு பதிவை நினைவில் கொள்க.

ஆதாரம் inspired activity: <https://inspired.fb.com/activities/asking-for-help/> இலிருந்து எடுக்கப்பட்டது

போனஸ் செயல்பாடுகள் உங்கள் பெற்றோரிடமிருந்து உதவி பெறுதல்:
<https://inspired.fb.com/teen-activities/getting-support-from-your-parents>