



വെൽനസ് ഉപയോഗിച്ച്... ഡിജിറ്റൽ ആകുക നിർദ്ദേശങ്ങളും സംഭാഷണ തുടക്കങ്ങളും കുടുംബങ്ങൾക്കായുള്ള

സമനില: ഇത് സമയത്തിന്റെ മാത്രം കാര്യമല്ല

കുട്ടികളുടെ ഓൺലൈൻ സമയത്തിന്റെ അളവും ഗുണനിലവാരവും ഡിജിറ്റൽ സമനില പരിഗണിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഓൺലൈനിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയത്തെക്കുറിച്ച് സ്വയം ചോദിക്കാനുള്ള രണ്ട് പ്രധാന ചോദ്യങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- 1 "ഇത് എന്റെ കുട്ടിയെ അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് തടയുന്നുണ്ടോ?"
- 2 "ഇത് എന്റെ കുട്ടിയുടെ ശാരീരികമോ വൈകാരികമോ ആയ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ?"

രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾക്കുമുള്ള ഉത്തരം "അതെ" ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് കർശനമായ ഓൺലൈൻ സമയ പരിധി ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾക്കുമുള്ള ഉത്തരം "ഇല്ല" എന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഓൺലൈൻ സമയത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തെക്കുറിച്ച് സ്വയം ചോദിക്കുക. ഓൺലൈൻ പഠനത്തിന്റെ പ്രധാന നേട്ടങ്ങളിലൊന്ന് വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിലും താല്പര്യമുള്ള കാര്യങ്ങൾ തിരയുന്നതിലും അത് യുവജനങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു എന്നതാണ്.

അവരുടെ ഓൺലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങളെ അവരുടെ ഓഫ്ലൈൻ താൽപ്പര്യങ്ങളുമായി ബന്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് അവരെ സഹായിക്കാനും നിങ്ങൾക്കു കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ഫുട്ബോൾ ഗെയിമിന്റെ ക്ലിപ്പ് കണ്ടശേഷം, നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്കും പുറത്ത് പന്ത് തട്ടിക്കൊണ്ട് ആ ഗെയിമിലെ നീക്കങ്ങൾ അനുകരിക്കുന്നതിന് ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്.



സമനില സംബന്ധിച്ച ഒരു സംഭാഷണം തുടങ്ങുക:

- ▶ നിങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ വളരെയധികം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും തോന്നുന്നുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് ഇല്ല?
- ▶ കുടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിലെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചില ഓഫ്ലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- ▶ കുടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിലെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചില ഓൺലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?



വെൽനസ് ഉപയോഗിച്ച്... ഡിജിറ്റൽ ആകുക നിർദ്ദേശങ്ങളും സംഭാഷണ തുടക്കങ്ങളും കുടുംബങ്ങൾക്കായുള്ള

എന്താണോ നിങ്ങൾ കാണുന്നത്, പങ്കിടുന്നത്, പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത് അതാണ് നിങ്ങൾ

ഓൺലൈനിൽ ഉള്ള നമ്മുടെതന്നെ പതിപ്പുകളാണ് ഡിജിറ്റൽ അല്ലെങ്കിൽ ഓൺലൈൻ ഐഡൻറിറ്റികൾ. ചെറുപ്പക്കാർക്ക് അവരുടെ ഓഫ്ലൈൻ ഐഡൻറിറ്റികൾക്ക് സമാനമായ ഓൺലൈൻ ഐഡൻറിറ്റികൾ അല്ലെങ്കിൽ തികച്ചും പുതിയ ഐഡൻറിറ്റികൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ചില ചെറുപ്പക്കാർ ആരുമായി സംവദിക്കുന്നു എന്നതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഐഡൻറിറ്റികൾ മാറ്റാറുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്, അവർ ഒരു ഐഡൻറിറ്റി സുഹൃത്തുക്കൾക്കും മറ്റൊന്ന് കുടുംബത്തിനും വേണ്ടി ഉപയോഗിച്ചേക്കാം - ഇത് സാധാരണമാണ്. ഓഫ്ലൈനിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ പോലും, വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകളുമായി ഇടപഴകുന്ന സമയത്ത് ചെറുപ്പക്കാരും മുതിർന്നവരും അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തിയേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും, ആരോഗ്യകരമായ ആത്മബോധമുള്ളവർ എല്ലാ ഇടപെടലുകളിലും ഒരേ അടിസ്ഥാന മൂല്യങ്ങൾ പ്രകടമാക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് കൂട്ടായുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രധാന മൂല്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിലൂടെ ശക്തമായ ഒരു ഓൺലൈൻ ഐഡൻറിറ്റി വികസിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയെ നിങ്ങൾക്കു സഹായിക്കാനാകും. സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് അവർ രൂപപ്പെടുത്തിയ മൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയോടു ചോദിക്കാനും നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. അവസ്ഥകൾ സങ്കീർണ്ണമാകുമ്പോൾ പോലും, തങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങൾ എങ്ങനെ സ്ഥിരമായി പ്രയോഗിക്കാം എന്നതിനെയും ഓൺലൈനിൽ തങ്ങളുടെ ആധികാരിക സ്വത്വം എങ്ങനെ പ്രകടമാക്കാം എന്നതിനെയും കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയോടു സംസാരിക്കുക.



ഡിജിറ്റൽ ഐഡൻറിറ്റി സംബന്ധിച്ച് ഒരു സംഭാഷണം ആരംഭിക്കുക

- ▶ ആളുകൾ നിങ്ങളെ ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ കാണണമെന്ന ആഗ്രഹത്തോടെ നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ഓൺലൈനിൽ എന്തെങ്കിലും പോസ്റ്റ് ചെയ്യാറുണ്ടോ?
- ▶ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളിൽ ആരെങ്കിലും ഓൺലൈനിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി നേരിട്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ? അതേക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നുന്നു?
- ▶ നിങ്ങൾക്ക് ഓൺലൈനിൽ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഐഡൻറിറ്റികൾ ഉണ്ടായിരിക്കാമെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. അവയെല്ലാം ഞാൻ കണ്ടാൽ അതു നിങ്ങളിൽ അസ്വസ്ഥത ജനിപ്പിക്കുമോ?



വെൽനസ് ഉപയോഗിച്ച്... ഡിജിറ്റൽ ആകൃത നിർദ്ദേശങ്ങളും സംഭാഷണ തുടക്കങ്ങളും കൂടുംബങ്ങൾക്കായുള്ള

മുട്ടു മുരളി പറുവെന്തെ യരേജനെയന്നു മാരി.

ഡിജിറ്റൽ വെൽനസിന്റെ അനിവാര്യ ഘടകമാണ് കരുത്ത് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. നെഗറ്റീവ് സാഹചര്യങ്ങളും വികാരങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അവർ യുവാക്കളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. ഓൺലൈനിൽ അഭിമുഖീകരിച്ചേക്കാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പദ്ധതികൾ വികസിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ കരുത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം. ഉദാഹരണത്തിന്, ഓൺലൈനിൽ തങ്ങൾ പങ്കുവെച്ച ഒരു ഫോട്ടോയെക്കുറിച്ച് സമപ്രായക്കാർ മോശമായി അഭിപ്രായങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്താൽ എന്തു ചെയ്യുമെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ചോദിക്കുക. ചർച്ചയ്ക്കിടെ, സാഹചര്യം വഷളാക്കാത്ത ഒരു പ്രതികരണം നടത്താനു സഹായിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അവരുടെ വികാരങ്ങളെ അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയും. മുൻകൂട്ടിത്തന്നെ ആ സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതുവഴി, ഓൺലൈനിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഏത് സാഹചര്യവും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം തോന്നുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കാനാകും.

പിന്തുണയ്ക്കുന്ന ബന്ധങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുക എന്നത് കരുത്ത് നേടുന്നതിലെ ഒരു പ്രധാന പടിയാണ്. ഇത്തരം ചർച്ചകൾ നടത്തുന്നത്, നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഓൺലൈനിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ അവർ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാനും പിന്തുണ നൽകാനും നിങ്ങൾ കൂടെ ഉണ്ടെന്ന് കാണിക്കുന്നു.



കരുത്ത് നേടുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഒരു സംഭാഷണം ആരംഭിക്കുക:

- ▶ ചില സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ അഭിമുഖീകരിച്ചേക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ വിഷമിക്കുന്നു. ചില വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കാൻ എന്നതിനെക്കുറിച്ചും നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാലോ?
- ▶ ഓൺലൈനിൽ സംഭവിക്കാനിടയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് എന്നോട് സംസാരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സുഖമുണ്ടോ?
- ▶ ഞങ്ങൾക്ക് ശക്തമായ വികാരങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, ഉടൻ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക പ്രയാസമാണ്. പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ എവിടെയാണ്?



വെൽനസ് ഉപയോഗിച്ച്... ഡിജിറ്റൽ ആകുക കുടുംബത്തിന് ചുരുക്കം

കരുത്തിനായി തയ്യാറെടുക്കൽ

യുവജനങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ വിഷമകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ, എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്ന് അവർക്ക് അറിയില്ലായിരിക്കാം. തങ്ങളുടെ തീരുമാനങ്ങളുടെ സാധ്യമായ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ, ഓൺലൈനിൽ ആരോഗ്യകരമായ തീരുമാനമെടുക്കുക എങ്ങനെ നടത്താമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയെ സഹായിക്കും.

- 1 നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയോട് ചോദിക്കുക: നിങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ സംഭവിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു തോന്നും?
 - ▶ നിങ്ങളെ ലജ്ജിപ്പിക്കാൻ പോന്ന ഒരു ഫോട്ടോ ഒരാൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു.
 - ▶ ഒരു കൂട്ടം ആളുകളെക്കുറിച്ചുള്ള മോശമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ പോലെ, അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും ഒരാൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു.
 - ▶ നിങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ എന്തെങ്കിലും കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഒരാൾ മോശമായ അഭിപ്രായം പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു.
 - ▶ നിങ്ങൾ വിയോജിക്കുന്ന ചിലത് ആരോ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു ഗാനം അറുബോറാണെന്ന് അവർ പറയുന്നു.
- 2 നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയോട് പറയുക: നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞെന്ന് വരില്ല, പക്ഷേ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെയും നിഷേധാത്മക അഭിപ്രായങ്ങളോട് നിങ്ങൾ പ്രതികരിക്കുന്ന വിധത്തെയും നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും. നല്ല ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- 3 കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ഒരു ഡോക്യുമെന്റ് ടൈപ്പ് ചെയ്യാം, അല്ലെങ്കിൽ കൈകൊണ്ട് എഴുതാം. മുകളിലായി ഇങ്ങനെ എഴുതുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയെക്കൊണ്ട് എഴുതിപ്പിക്കുക, "എന്തെങ്കിലും അല്ലെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും എന്നെ ഓൺലൈനിൽ വിഷമിപ്പിച്ചാൽ, എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്ന് എനിക്ക് തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയും. എനിക്കു കഴിയും."

ചെയ്യാവുന്ന നടപടികളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് കൂട്ടിയോടൊപ്പം ചേർന്ന് ഉണ്ടാക്കുക. തുടർന്ന്, പട്ടികയിൽ പോയി ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിന്റേയും ഗുണപരവും ഗുണപരമല്ലാത്തതുമായ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക. നിഷേധാത്മക പ്രത്യാഘാതങ്ങളുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് ക്രിയാത്മക ഫലങ്ങളുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ കളർ കോഡിംഗോ ചിഹ്നങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കാം.

ഉദാഹരണം:

എന്തെങ്കിലും അല്ലെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും എന്നെ ഓൺലൈനിൽ വിഷമിപ്പിക്കുമ്പോൾ, എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്ന് എനിക്ക് തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയും. എനിക്കു കഴിയും:

- ▶ ശാന്തമാകുന്നതുവരെ ഒരു ദീർഘമായി ഒന്ന് നിശ്വാസിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതെങ്കിലും ചെയ്യുക. തുടർന്ന് പ്രതികരിക്കുക. 😊
- ▶ കൂട്ടംബത്തിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും പിന്തുണ തേടുക. 😊
- ▶ എന്തെങ്കിലും അർത്ഥത്തിൽ പ്രതികരിക്കുക. 😊
- ▶ ഓഫ്ലൈനിൽ വഴക്ക് ഉണ്ടാക്കുക. 😊
- ▶ അതു തടയുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അതേക്കുറിച്ച് റിപ്പോർട്ട് കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യുക. 😊

കുറിപ്പ്: നിങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ പോസിറ്റീവ് ഫലമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനം. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളുടെ കൂട്ടി നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കായി മുന്നോട്ടു വരുന്നു. അതു നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിക്ക് വ്യത്യസ്തമായി തോന്നാം. സഹായത്തിനായി മാതാപിതാക്കളിലേക്കോ പരിപാലകരിലേക്കോ തിരിയുന്നത് മോശമായ ഫലത്തിന് — ഒരു വെബ്സൈറ്റോ പ്ലാറ്റ്ഫോമോ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വിലക്കപ്പെടുന്നതിന്. — കാരണമാകുമെന്ന് ചില യുവാക്കൾ ആശങ്കപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ പരസ്പരമുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഓരോ സാഹചര്യത്തിലെയും ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ ഫലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, പിന്തുണയ്ക്കായി നിങ്ങളുടെയടുക്കൽ വരുന്നത് വിശ്വാസ്യത വളർത്തുന്നുവെന്നും ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിക്കാൻ കാരണമാകുമെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടിയെ സഹായിക്കുക.



വെൽനസ് ഉപയോഗിച്ച്... ഡിജിറ്റൽ ആകുക കുടുംബത്തിന് ചുരുക്കം

ഡിജിറ്റൽ വെൽനസിനായി ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ

ഡിജിറ്റൽ വെൽനസ് കഴിവുകൾ, ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ഉപയോഗം ചെറുപ്പക്കാരെ തങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ ആരോഗ്യകരവും സന്തുലിതവുമായ ഭാഗമാക്കി മാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരവും സമതുലിതവുമായ ഉപയോഗത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഡിജിറ്റൽ ക്ഷേമത്തിനായി ഒരു പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കാൻ ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കും.

- 1 നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് ഇങ്ങനെ പറയുക: നിങ്ങളുടെ ഓൺലൈൻ സമയം ആരോഗ്യകരവും സമതുലിതവും മാണെന്ന് എനിക്ക് പ്രധാനമാണ്. ആ രീതിയിൽ ഇൻറർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാൻ നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചാലോ?
- 2 ഒരു ഡിജിറ്റൽ വെൽനസ് പ്ലാൻ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിനായി ഡിജിറ്റൽ വെൽനസ് വർക്ക്ഷീറ്റ് പ്രിന്റ് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുക. ആ പ്ലാനിന്റെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിനായി അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രവിച്ചുകൊണ്ട് പ്രസ്തുത പ്ലാനിന്റെ ഉടമ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ആണെന്നു തോന്നാൻ സഹായിക്കുക. കൂടാതെ, പ്രസ്തുത പ്ലാൻ പിൻപറ്റാത്തതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ (എന്തെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ) അവ നിർണ്ണയിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുക.