



# सामाजिक अस्वीकृति पर काबू पाने के लिए युक्तियाँ

एक सामाजिक समूह से संबंधित होना हमारे विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और एक महत्वपूर्ण आवश्यकता भी है। यह व्यक्ति को पहचान और अपनेपन की भावना देता है।

लेकिन अगर किसी को सामाजिक अस्वीकृति का सामना करना पड़े तो क्या होगा?

- किशोरों को अस्वीकृति को आत्मसात करने के बजाय स्थिति पर दोबारा विचार करने में मदद करें। उन्हें यह समझने में मदद करें कि अस्वीकृति उनके मूल्य को परिभाषित नहीं करती है।
- किशोरों को एक सहायता प्रणाली बनाने में मदद करें जिस पर वे जरूरत के समय भरोसा कर सकें और उन्हें यह एहसास करा सकें कि उनका महत्व किसी विशेष सामाजिक समूह तक सीमित नहीं है।
- उन्हें यह पहचानने में सहायता करें कि बाधाएँ जीवन का एक सामान्य हिस्सा हैं और उनसे उबरना एक कौशल है।
- किशोरों को नए शौक या रुचियाँ आजमाने के लिए प्रेरित करें ताकि वे ऐसे लोगों से जुड़ सकें जिनकी रुचियाँ उनकी जैसी हों।
- मजबूत रिश्तों को बढ़ावा देने के लिए उन्हें सामाजिक कौशल विकसित करने में मदद करें। - उन्हें सकारात्मक आत्म-चर्चा विकसित करने में मदद करें।
- किशोरों को यह जानने की जरूरत है कि सभी सामाजिक संपर्कों का परिणाम दोस्ती में नहीं होगा, और यह स्वीकार्य है।

बच्चों को खुद से प्यार करना सिखाएं। खुद से प्यार करना बहुत सी चीजें हासिल करने में मदद कर सकता है और किशोरों के लिए यह एक जरूरी चीज है क्योंकि जब वे नीचे की ओर जाते हैं तो उनकी मदद करना और उन्हें कुछ चीजें समझाना कठिन होता है।