



KalyanMitra - Mental Health - Session Planning (14 May)

1. Opening

Invite everyone to the session.

Recap of Earlier Staff Sessions (make it interactive)

Recap of last session and continuation to this session (make it interactive)

Opening Story (Personal story)

Opening Question - What do you think affects one's Behaviour, Mental Health, and well-being?

Overview of the Session: We will cover 3 major topics today that create a deep rooted effect on Mental Health. Today's topic is not about how to deal with Mental Illness.

3 Topics: Parenting & Childhood | Negativity Bias - Brain Wiring (Evolution) | Conformity a Social Conditioning

2. Parenting Styles

5 Styles of Parenting - Check [Video](#) to see impact of each style

- i. Authoritarian Parenting
- ii. Permissive Parenting
- iii. Authoritative Parenting
- iv. Neglectful Parenting
- v. Over-Involved Parenting

Activity [using Cards](#) - Make Groups and make it like an activity for them to discuss each style in their own groups.

How does it affect people, especially children and other staff?



3. Brain is Wired for Negative Thoughts (Negativity Bias)

([Video in English](#))

Start with a generic example of a new t-shirt / cap / project / etc.

See if people resonate. Ask them to share examples from their own lives. (can plant 1-2 people here)

Play [Video](#) - Give voice over if needed.

Talk about the effect of home crowd vs away crowd in a sport. How does that relate to our work? To our lives? To the lives of Children at Dongri?

Give personal examples of sports and team games.

Play below videos and give voice over if needed.

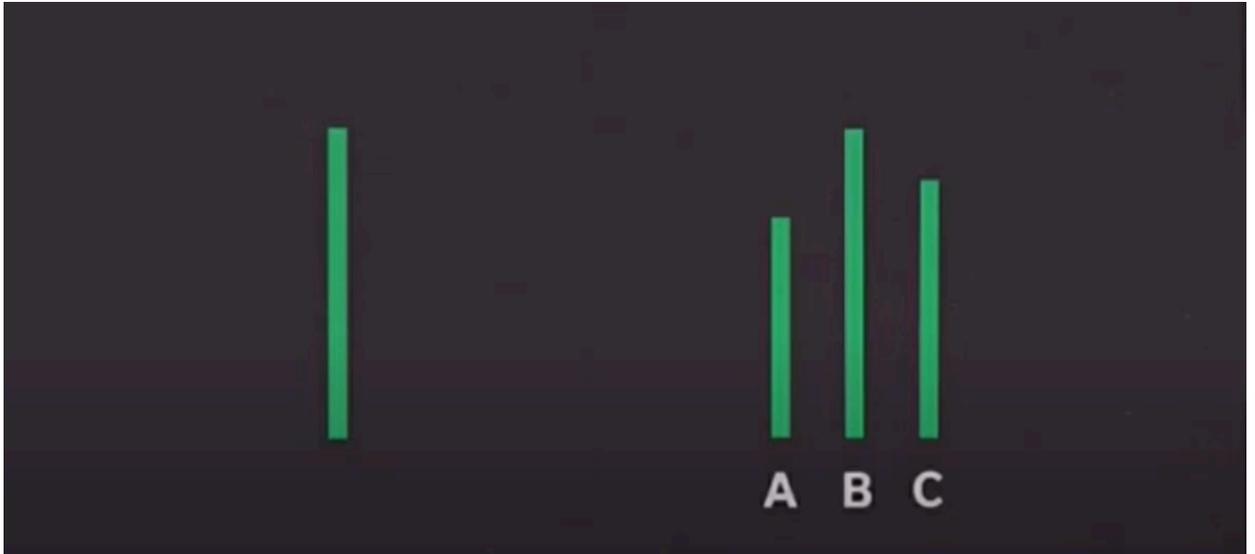
[Power of Positivity](#) - V1 - Brain Games (full video)

[Positive Thinking](#) - V2 - Brain Games (45 sec | 1:05 sec)

4. Asch's Conformity Activity

Activity of 3 lines. (Refer to [this video](#))

The line on the left is the same as which line on the right? A or B or C?



Plant: 5 to 6 people. - ask each of them to say C (actual answer is B)

Participant: Add 1 participant and let him/her answer in the end after the others have answered.

Reflect on this experiment with the group.

Now [play video](#)

Segue towards a circle of reflection of the entire session.

5. Circle of Reflection and Questions on Mental Health

- i. How do you see mental health now?
- ii. How do you see the mental health of your family members now?
- iii. How do you see the mental health of the children at Dongri?
- iv. How do you see your own mental health?
- v. What questions do you have about mental health that you would like to ask an expert?

6. Closing



Reiterate the topics that were discussed today and the take aways.

3 Topics: Parenting & Childhood | Brain Wiring (Evolution) | Social Conditioning

End with this video from [Taare Zameen Par - solomon islands](#). This video nicely connects all the 3 topics discussed.

Love Joy Peace

Parenting

सत्तावादी माता-पिता (Authoritarian Parenting)

सारा के माता-पिता सत्तावादी हैं। वे अपनी लड़की से प्यार करते हैं, लेकिन उनका मानना है कि सारा को अच्छा व्यवहार करने वाला और समाज में फिट बैठने के लिए सख्त नियम महत्वपूर्ण हैं। अगर सारा रोती है तो उसे रुकने के लिए कहा जाता है। यदि वह वापस बात करती है, तो उसे कोने में भेज दिया जाता है। यदि वह घर के कामकाज करना भूल जाती है, तो उसे अपने खिलौनों से खेलने की अनुमति नहीं है।



AUTHORITARIAN

परिणाम

सारा को पता चलता है कि अपनी भावनाओं को दबाना और अपने कर्तव्यों का पालन करना ही दिन गुजारने का तरीका है। अपने माता-पिता का प्यार पाने के लिए और उन्हें नाराज होने से बचाने के लिए वह आज्ञाकारी बन जाती है। हालाँकि, क्योंकि सारा को कभी भी अपने लिए निर्णय लेने या अपने आंतरिक हितों का पालन करने की अनुमति नहीं दी गई, एक वयस्क के रूप में, वह नहीं जानती कि वह वास्तव में क्या चाहती है। वह ऐसा जीवन जीना शुरू कर देती है जो उसके माता-पिता और समाज को तो सही लगता है, लेकिन अंदर से उसे दुखी कर सकता है।

अनुज्ञाकारी माता-पिता (Permissive Parenting)

पीटर जैसे अनुदार माता-पिता, अपने छोटे लड़के से इतना प्यार करते हैं कि उनका मानना है कि उन्हें उसकी सभी इच्छाएँ पूरी करनी चाहिए, उसे पूरी आज़ादी देनी चाहिए और कभी "नहीं" नहीं कहना चाहिए। पीटर को अपने माता-पिता पर पूरा नियंत्रण प्राप्त है और वह जो चाहता है उसे प्राप्त करता है। यदि वह चलना नहीं चाहता, तो उसे ले जाया जाएगा। अगर उसे आइसक्रीम चाहिए तो आइसक्रीम मिल जाएगी। यदि वह गेम खेलना चाहता है, तो वह पूरी रात उन्हें खेलता रहेगा।



PERMISSIVE

परिणाम

पीटर पूरी तरह से बिना किसी सीमा के बड़ा होता है और वही करता है जो उसे सही लगता है। उन्होंने कभी भी संघर्ष का सामना नहीं किया और उन्होंने अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना नहीं सीखा। यह तथ्य कि उसे हमेशा वही मिला जो वह चाहता था, उसने उसे एक बुरी तरह हारा हुआ व्यक्ति बना दिया। जैसे-जैसे वह बड़ा होता है वह अक्सर अविवेकपूर्ण कार्य करता है और उसे अपनी सीमाएँ नहीं पता होती हैं।

आधिकारिक माता-पिता (Authoritative Parenting)

आर्थर के आधिकारिक माता-पिता अपने बच्चे की ज़रूरतों का सम्मान करते हैं, लेकिन मानते हैं कि बच्चों को कुछ सीमाओं के भीतर स्वतंत्रता की आवश्यकता होती है। आर्थर स्वतंत्र रूप से खेल सकता है, लेकिन जब उसका काम पूरा हो जाता है, तो उसे साफ-सफाई में मदद की ज़रूरत होती है। उसे आइसक्रीम खाने की अनुमति है, लेकिन केवल रविवार को। स्क्रीन-टाइम प्रतिदिन 30 मिनट तक सीमित है। संघर्ष हो सकता है, लेकिन माता-पिता आर्थर की बात सुनते हैं और फिर नियम बनाते हैं। हालाँकि, वे हार नहीं मानते हैं, न ही वे पुरस्कार या दंड का उपयोग करते हैं।



AUTHORITATIVE

परिणाम

आर्थर को पता चलता है कि कुछ चीजें कठिन हैं, लेकिन उसके माता-पिता उसे इससे उबरने के लिए हर संभव सहायता देते हैं। वह कठिनाइयों को सहने और अपने हितों और जुनून का पालन करने की ताकत विकसित करता है। कक्षा में वह साहसपूर्वक उचित तरीके से अपनी राय व्यक्त करता है। ब्रेक के दौरान वह अपनी भावनाएं दिखा सकता है और खुलकर काम कर सकता है। एक वयस्क के रूप में, वह नियमों पर चर्चा के बाद ही सहमत होता है और उसे लगता है कि वह उन्हें समझता है।

उपेक्षित माता-पिता (Uninvolved Parenting)

उपेक्षित माता-पिता आमतौर पर अपने बच्चों के जीवन में मौजूद नहीं होते हैं। नोरा अक्सर दुनिया में खुद को बिल्कुल अकेला महसूस करती हैं। वह जो कुछ भी करना चाहती है उसे करने की पूर्ण स्वतंत्रता का अनुभव करती है और उसके पास प्रचुर कल्पना है, लेकिन उसे कभी भी कोई प्रतिक्रिया, स्नेह, प्यार या यहां तक कि ध्यान भी नहीं मिलता है।



UNINVOLVED

परिणाम

नोरा को एहसास हुआ कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह क्या करती है, क्योंकि किसी को भी परवाह नहीं है। ध्यान की कमी से खुद पर और दूसरों पर विश्वास की कमी हो जाती है। वह असुरक्षित रूप से जुड़ जाती है, स्वस्थ रिश्ते बनाने में असमर्थ हो जाती है और अपनी एक नकारात्मक छवि विकसित कर लेती है। प्यार के अयोग्य महसूस करने से रोकने के लिए, वह कुछ भी महसूस न करने की कोशिश करती है।

अत्यधिक सम्मिलित माता-पिता (Over-involved Parenting)

हाल के वर्षों में, अत्यधिक शामिल माता-पिता, जो अपने बच्चे के जीवन के हर पहलू में मौजूद हैं, को अक्सर 5वीं शैली के रूप में जाना जाता है। इन माता-पिता को अपने बच्चों के रास्ते से बाधाओं को दूर करने वाले, या 'हेलीकॉप्टर' माता-पिता के रूप में भी जाना जाता है, जो अपने बच्चे के जीवन के हर पहलू पर मंडराते हैं और उसका सूक्ष्म प्रबंधन करते हैं। चूँकि वे अपने बच्चों को अकेले कुछ भी नहीं करने देते, इसलिए बच्चे स्वयं चुनौतियों से पार पाना नहीं सीख सकते। शोध से पता चलता है कि ये बच्चे कठिन समस्याओं को हल करना पसंद नहीं करते हैं, उनमें दृढ़ता की कमी होती है और जब किसी चीज़ के लिए बहुत अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है तो वे विरोध में विलंब भी कर सकते हैं।

