ऑँचल

परवरिश मार्गदर्शिका

लेखकः

राहुल मेहता

सृजन फाउंडेशन

हजारीबाग, झारखण्ड

आँचल

परवरिश मार्गदर्शिका

राहुल मेहता

सृजन फाउंडेशन
हजारीबाग, झारखण्ड

प्रथम संस्करण : 2020

सर्वाधिकार : लेखक

प्रकाशक :

सृजन फाउंडेशन

मुख्य कार्यालयः106, बिजोय एन्क्लेव, हीराबाग चौक,
मटवारी, हजारीबाग- 825301
राज्य समन्वय कार्यालयः पृथ्वी होम, फ्लैट नं- 202 डी.ए.वी.
दीपटोली गेट नं.1 के निकट, बाँधगाड़ी, रांची 834009
Website: www-srijanjhk-org. E-mail id: srijanfoundationjkd@gmail-com

सहयोग :

किंडरपोस्टजेगल्स, नीदरलैंड

डिज़ाइन : अनवर खान

इस प्रकाशन या इसके अंश का उपयोग गैर-लाभकारी उद्देश्य से लेखक या प्रकाशक की अनुमति के बिना, उनका उल्लेख मात्र कर किया जा सकता है.

अनुक्रम

1. परवरिश की जिम्मेदारियाँ	01
2. सामाजिक मानदंड और परवरिश	06
3. परवरिश शैली	09
4. बच्चों का स्वभाव	12
5. बच्चे दुर्व्यवहार क्यों करते हैं?	14
6. बच्चों की चिंतन प्रक्रिया और व्यवहार	17
7. अभिभावक-बाल संवाद	20
8. उत्तम परवरिश हेतु श्रवण कौशल	23
9. प्रशंसाः व्यवहार सुधार का सरल उपाय	26
10. बच्चों का प्रेरणास्रोत	28
11. सीमायें और मर्यादा निर्धारित करना	31
12. अच्छा अनुशासन	33
13. किशोर-किशोरियों का देखभाल	36
14. बच्चों के उद्वेग(एंग्जायटी) का प्रबंधन	39
15. भावनाओं पर नियंत्रण	42
16. बाल शिथिलता और सफलता	44
17. नशापानः प्रयोग से लत तक	47
18. बच्चों की निगरानी	50
19. छेड़-छाड़ निवारण में अभिभावकों की भूमिका	53
20. बच्चों में समानता का भाव विकसित करना	56
21. बच्चों का परिवार आधारित परवरिश	59
22. बच्चों के लिए स्थानीय पोषक खाद्य पदार्थ	62
23. सृजन फाउंडेशन	66

भूमिका

बच्चों के परवरिश के महत्त्व से हम सभी वाकिफ हैं. परवरिश निर्धारित करती है कि बच्चे कैसे बड़े होंगे और बड़े होकर कैसे होंगे. परवरिश की गुणवत्ता बच्चों की विकासात्मक क्षमता को प्रभावित कर उनके जीवन को दिशा प्रदान करने में अहम भूमिका निभाती है. बच्चे सिर्फ वही नहीं सीखते जो उन्हें सिखाया जाता है, वे देखकर और अनुभव कर भी बहुत कुछ सीखते हैं. अतः अभिभावक-बाल संबंधों के साथ-साथ सांस्कृतिक और सामाजिक परिवेश का भी बच्चों पर व्यापक प्रभाव पड़ता है. ये बच्चों के भाषा और संवाद, आत्मविश्वास, व्यक्तित्व, स्व-नियंत्रण, आपसी संबंध, समस्या-प्रबंधन, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सहित विकास के विभिन्न आयामों को प्रभावित और निर्धारित करते हैं.

भारतीय समाज में अनेक परंपराएँ और मान्यताएँ हैं. यह आम मान्यता है कि जिम्मेदारी बहुत कुछ सिखा देती है. हम बचपन से सुनते आये हैं कि घर बच्चों का प्रथम पाठशाला होता है और माता प्रथम शिक्षक. यही नहीं, माता-पिता हर बच्चे का सर्वश्रेष्ठ शिक्षक होते हैं. लेकिन क्या हर अभिभावक अपने सभी बच्चों का उत्तम पालक होते हैं? वे अभिभावक बनने मात्र से सब कुछ सीख नहीं जाते, अपितु ज्ञानार्जन और अनुभव से बेहतर अभिभावक बनते हैं. खुद गलती कर सीखने से बेहतर है, दूसरों के अनुभवों और गलतियों से सीख लेना. परवरिश संबंधी उल्लेखित छोटी-छोटी सीख अत्यंत सरल प्रतीत होती हैं, परन्तु इनका अनुपालन बच्चों के जीवन पर व्यापक और महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं.

अधिकतर माता-पिता बच्चों के लिए अपना जीवन न्योछावर कर देतें हैं, कभी अपनी इच्छा तो कभी अपने पेशा और सपने से समझौता करते हैं, ताकि बच्चों का भविष्य उज्जवल बना सकें. बच्चों का जीवन सुरक्षित करने के लिए जी-तोड़ मेहनत कर पाई-पाई जोड़ते हैं. परन्तु अनेक बार इन सभी प्रयासों के बावजूद बच्चों के जीवन और संरक्षण संबंधी अनेक महत्वपूर्ण आयामों को नजर अंदाज कर देते हैं. कभी ज्ञान की कमी और अनुभवहीनता के कारण तो कभी सामाजिक मानदंडों से प्रभावित होकर. परवरिश महिलाओं का कार्य है, यह सामाजिक मानदंड अनेक पिताओं को परवरिश की जिम्मेदारियों से विमुख कर देती है और वे जाने-अनजाने अनेक ऐसी गलतियाँ करते जातें हैं जो बच्चों के परवरिश पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं. कुछ बच्चे ऐसे भी होते हैं जिनके जैविक अभिभावक किन्हीं कारणवश नहीं होते हैं या फिर उनके एकल अभिभावक होते हैं. उनकी परवरिश भी भिन्न कौशलता की मांग करती है.

बेहतर परवरिश के लिए बच्चों के व्यवहारों और अभिभावकों के प्रतिक्रियाओं का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण महत्वपूर्ण है. ये बच्चों के सीख और विकास की दिशा और तीव्रता तय करते हैं. मार्गदर्शिका में मनोवैज्ञानिक सिद्धांतो को भी सरल तरीके से समझाने का प्रयास किया गया है.

इस मार्गदर्शिका का उपयोग हर अभिभावक अपने लिए कर सकते हैं. सामाजिक या बाल विकास कार्यकर्ता इसका उपयोग सामुदायिक परिचर्चा के लिए भी मार्गदर्शिका स्वरुप कर सकते हैं.

अभिभावकों (माता-पिता, देखभाल करने वालों) का परवरिश संबधी ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल में सुधार इस मार्गदर्शिका का प्रमुख उद्देश्य है ताकि वे बेहतर अभिभावक बन सकें और दुसरों का भी मार्गदर्शन कर सकें. बेहतर परवरिश एक आजीवन सीखने की प्रक्रिया है. हम सभी अपने जीवन के अलग-अलग कालखण्ड में इस मार्गदर्शिका का लाभ उठा सकते हैं.

सामाजिक रूप से प्रतिबद्ध युवा प्रोफेशनल के एक समूह द्वारा गठित गैर सरकारी संगठन सृजन फाउंडेशन अपने स्थापना काल से ही समाज के वंचित वर्गों विशेषकर महिलाओं एवं बच्चों के कल्याण और अधिकारों के संरक्षण तथा समुदाय आधारित संगठनों की क्षमता विकास के लिए प्रयासरत है. बाल अधिकार के वृहद दायरे के अंतर्गत सृजन फाउंडेशन बाल संरक्षण के लिए अनेक कार्यक्रमों का क्रियान्वयन करती आ रही है. संस्था देखभाल की आवश्यकता वाले बच्चों के परवरिश तथा उनके अधिकरों के संरक्षण के हस्तक्षेप मॉडल का भी प्रदर्शन करती रही है ताकि सीमित क्षेत्र के प्रयासों का लाभ वृहद समाज उठा सके. यह मार्गदर्शिका इन्हीं प्रयासों की एक कड़ी है. उम्मीद है सृजन फाउंडेशन के इस प्रयास का अभिभावक समुचित लाभ उठा पायेंगें. सृजन फाउंडेशन को मार्गदर्शिका के प्रकाशन के लिए विशेष रूप से आभार. प्रकाशन में आर्थिक सहयोग के लिए किंडरपोस्टजेगल्स, नीदरलैंड (एस.के.एन) एवं परिवार आधारित वैकल्पिक चाइल्ड केयर परियोजना से जुड़े पदाधिकारियों तथा कार्यकर्ताओं का भी हार्दिक आभार.

'आँचल- परवरिश मार्गदर्शिका' के लेखन में मूल संदर्भ स्रोत बेटर पैरेंटिंग प्लस और परवरिश फ्लिप-बुक(चाइल्ड इन नीड इंस्टिट्यूट, झारखण्ड) के आधार के लिए भी उन्हें हार्दिक आभार.

मार्गदर्शिका के परिकल्पना, लेखन से लेकर प्रकाशन तक में सृजन फाउंडेशन से जुड़े पूजा, स्वपन मन्ना, राजीव रंजन सिन्हा और प्रकृति ने विशेष योगदान दिया. नैदानिक मनोचिकित्सक एवं दीपशिखा की शैक्षिक निदेशक डॉ.अलका निजामी तथा डेविस इंस्टीट्यूट ऑफ़ न्यूरो-साइकेट्री की प्रशासक डॉ.हेजल डेविस ने हौसलावर्द्धन के साथ-साथ उचित मार्गदर्शन भी किया. आप सभी को दिल से आभार.

आँचल जैसे बच्चे को सुरक्षा प्रदान करती है, उम्मीद है यह मार्गदर्शिका भी अभिभावकों को उचित जानकारी रूपी आवरण प्रदान करेगी. इस मार्गदर्शिका को मूर्त रूप प्रदान करने में जुड़े सभी सुधी जनों के प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए उनके प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त करता हूँ.

मई, 2020 **राहुल मेहता**

प्रस्तावना

बेहतर परवरिश का लक्ष्य बच्चे को समाज के लिए एक अच्छा नागरिक और बहुमूल्य संसाधन बनाने के लिए प्रशिक्षित करना होता है. अभिभावक अपने बच्चों के जीवन पर सर्वाधिक प्रभाव डालते हैं. अधिकांश अभिभावक अपने बच्चों के बेहतरी हेतु यथासंभव अपना सर्वोत्तम देना चाहते हैं. परन्तु चाहत और कौशल में फर्क होता है. बिना कौशल और अनुभव के चाहत पूरी नहीं होती. कुछ अभिभावक ऐसे भी होते हैं जिनकी अपनी सीमायें, रूचि, व्यस्तता, मजबूरियाँ या संकीर्ण मानसिकता होती है जिसके कारण वे बच्चे की अपेक्षित तरीके से परवरिश नहीं कर पाते. यह मार्गदर्शिका उनके लिए एक प्राथमिक सहायक हो सकती है.

हर बच्चे का अपना अलग स्वभाव, व्यक्तित्व, सपने और लक्ष्य होते हैं. बेहतर परवरिश के लिए हर बच्चे के अनुरूप विशिष्ट प्रयास की भी जरुरत होती है. विशेषज्ञों से मार्गदर्शन अभिभावकों के लिए इसका सर्वोत्तम रास्ता है. लेकिन आम अभिभावक, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों के अधिकांश अभिभावक शायद ही परवरिश मार्गदर्शन के लिए किसी पेशेवर से मिलते हैं. मार्गदर्शिका किसी विशेषज्ञ के परामर्श का विकल्प नहीं है, लेकिन एक अच्छा अभिभावक बनने के लिए निश्चित रूप से बुनियादी और पर्याप्त जानकारी प्रदान करती है.

श्री राहुल मेहता बहुत ही बेबाक और तर्कशील व्यक्ति हैं. उनके विचार उनके असंख्य योग्यता, दक्षता, विभिन्न क्षेत्रों में विशेषज्ञता और उपलब्धियों का प्रतिविंब हैं. वे दिव्यांगता पुनर्वास, बाल-अधिकार, प्रारंभिक शैशव देखभाल और विकास, महिला सशक्तिकरण, अनुश्रवण और प्रलेखन के साथ-साथ समाज के वंचित तबके के सशक्तिकरण से जुड़े रहे हैं. इस मार्गदर्शिका में उन्होंने अपने ज्ञान और विभिन्न क्षेत्रों के अनुभवों को बखूबी समाहित किया है, जो इस मार्गदर्शिका को विशेष बनाती हैं. बाल अधिकार और दिव्यांगजनों के पुनर्वास के क्षेत्र में विशेषज्ञता तथा परामर्श में उनका विशेष अनुभव उन्हें अभिभावकों और बच्चों के व्यवहार का विश्लेषण कर परवरिश पर अभिभावकों को सामूहिक मार्गदर्शन देने के लिए आदर्श व्यक्ति बनाती है.

लेखक ने छोटी-छोटी घटनाओं का उपयोग परिचर्चा प्रारंभ करने के लिए किया है. यह न सिर्फ पाठकों को चिंतन के लिए प्रेरित करती है बल्कि अनेक जटिल मुद्दों को सरलता से स्पष्ट करती है. इस मार्गदर्शिका में बच्चों के विभिन्न व्यवहारों को सुधारने के विधियों और सर्वोत्तम प्रथाओं के बारे में उल्लेख है. इसमें बच्चों के परवरिश से संबंधित अनेक विषयों को समाहित किया गया है और इसे एक बहुत ही रोचक और सरल तरीके से प्रस्तुत किया गया है.

अभिभावकों के लिए 'आँचल-परवरिश मार्गदर्शिका' बहुपयोगी और मूल्यवान है, क्योंकि इसमें लेखक द्वारा सुझाये गए उपचार के तरीके समेकित और समग्र दृष्टिकोण पर आधारित हैं जो कई केंद्र आधारित उपचार प्रोटोकॉल से अलग हैं. हालांकि यह मार्गदर्शिका मूल रूप से बच्चों के

समस्या व्यवहारों के रोकथाम और अभिभावकों के परवरिश संबंधी जिम्मेदारियों पर केंद्रित है, लेकिन बच्चों के अवांछित व्यवहार से निपटने के लिए अभिभावकों को प्रारंभिक मार्गदर्शन भी प्रदान करती है.

यह मार्गदर्शिका मुख्य रूप से अभिभावकों के लिए लिखी गई है लेकिन बच्चे, सामाजिक कार्यकर्ता, बाल अधिकार पेशेवर और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के लिए भी यह बहुत मददगार हो सकती है. अंग्रेजी में तो परवरिश संबंधी बहुत पाठ्य सामग्रियाँ मिल जाती हैं परन्तु हिंदी में बहुत कम ऐसे प्रयास देखने को मिलते हैं. लेखक का परिवार आधारित वैकल्पिक बाल-देखरेख पर अनुभव और पुरुषों के साथ जेंडर मुद्दे पर जुड़ाव मार्गदर्शिका के दायरे को और विस्तृत बनाता है. मुझे यह पूर्ण विश्वास है कि बाल विकास और सामाजिक कार्यकर्ता इस मार्गदर्शिका का उपयोग सामुदायिक विमर्श के लिए भी कर पाएंगे.

यह मार्गदर्शिका वर्तमान परिदृश्य के परिपेक्ष्य में एक ऐसे लेखक और प्रकाशक के द्वारा है जिन्हें अभिभावकों और बच्चों के साथ काम करने के ज्ञान और लम्बा अनुभव है. आशा है कि अधिकाधिक पाठक इस मार्गदर्शिका का समुचित लाभ उठा पाएंगे.

मैं लेखक राहुल मेहता और प्रकाशक सृजन फाउंडेशन को न केवल इस मार्गदर्शिका के लिए बल्कि उनके ऐसे अन्य प्रयासों के लिए भी सफलता की कामना करती हूँ.

हेजल डेविस
प्रशासक
डेविस इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरो-साइकेट्री
कांके, राँची.

परवरिश की जिम्मेदारियाँ

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ बच्चों के लिए आवश्यक जीवन कौशल.
☺ परवरिश कौशल और सीमायें क्या हैं.
☺ समुचित परिवेश कैसा हो.
☺ अभिभावकों की परवरिश जिम्मेदारियाँ.

बच्चों के परीक्षा का रिजल्ट घोषित हो चुका था. कुछ बच्चे खुश थे तो कुछ निराश. कुछ बच्चे सिर झुकाये अभिभावकों की बात सुनते, चुपचाप यंत्रवत चले जा रहे थे. अभिभावकों का उपदेश उन्हें कितना समझ में आ रहा था पता नहीं. उनका दिमाग समझने की स्थिति में था या नहीं यह भी पता नहीं. परन्तु ललित की तो स्थिति बुरी थी. उसके पिताजी ने खराब अंको के कारण उसकी जमकर पिटाई कर दी थी. वे काफी गुस्से में थे. लगातार उसे बोले जा रहे थे- क्या कमी रहने दिया? जो किताब चाहिए था वह दिया, हर सुख-सुविधा दिया, ट्यूशन भी लगा दिया, फिर भी इतना कम नंबर. वे कविता पर भी निराश थे. माँ हो, ध्यान क्यों नहीं रखती इसका. घर में पढ़ता है या नहीं या सिर्फ मोबाइल में ही लगा रहता है?

- क्या ललित के पिताजी का यह व्यवहार उचित था? यदि नहीं तो क्यों?
- क्या ललित के पिताजी का एकांश हम सब में नहीं है?

कोई भी परिणाम एक दिन के प्रयास का नतीजा नहीं होता. अभिभावक अपने बच्चों के जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करते हैं. ललित ने भी पिताजी के क्षणिक सीख की तरह दो-तीन दिन ज्यादा मेहनत किया. उसके बाद फिर वही पुरानी दिनचर्या. पिताजी भी सब कुछ भूल कर अपने कामों में लग गए.

परवरिश

बच्चों के बेहतर विकास के लिए बेहतर परवरिश या पालन-पोषण आवश्यक है. यह कोई क्षणिक या लघु-कालिक प्रयास नहीं है. इसका अर्थ है एक बच्चे को जन्म से वयस्कता तक बेहतर तरीके से बड़ा करना, उसे स्वतंत्र और आत्मनिर्भर बनाना. यह अभिभावकों के बच्चों की उम्र और विकास के चरणों के अनुरूप निरंतर अनुशासित और लचीले प्रयासों की जिम्मेदारी है. जन्मदाता के अलावा दादा-दादी, नाना-नानी, चाचा-चाची, मामा-मामी या अन्य रिश्तेदार, पालक माता-पिता, पड़ोसी भी बच्चे की परवरिश कर सकते हैं. परवरिश में कई बुनियादी जिम्मेदारियाँ शामिल होती हैं जैसे:

- बच्चे को भोजन और सुरक्षा प्रदान करना,
- उन्हें विद्यालय भेजना तथा, घर में शिक्षा और जीवन-कौशल प्रदान करना,
- बच्चों के वस्त्र, स्वास्थ्य, मनोरंजन, विश्राम और अन्य आवश्यकताओं का ध्यान रखना.

जीवन कौशल

दुनिया का हर बच्चा अलग होता है. हर बच्चे का अपना अलग स्वभाव, व्यक्तित्व, सपने और लक्ष्य होते हैं. बेहतर परवरिश के लिए हर बच्चे के अनुरूप विशिष्ट प्रयास की भी जरुरत होती है. इसके लिए सर्वोपरी है बच्चों को समझना और यह जानना कि एक उन्हें एक आत्मनिर्भर वयस्क बनाने के लिए उनमें किन न्यूनतम कौशलों को विकसित किया जाना चाहिए. शैक्षणिक और व्यवसायिक ज्ञान तथा हुनर के अतिरिक्त बच्चों में अग्रलिखित जीवन कौशल आवश्यक हैं -

- संवाद
- सामाजिक गुण
- भावनाओं पर नियंत्रण
- सामंजस्य
- आत्मविश्वास
- स्व-निर्भरता
- स्व-पहल
- स्व-अधिगम (लर्निंग)
- स्व-नियंत्रण
- संकट का सामना
- क्रियाशीलता और
- तर्कपूर्ण चिंतन

परिवार का परिवेश

परिवेश बच्चे के विकास में महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है. परिवार, विद्यालय और समुदाय बच्चे से संबंधित प्रमुख परिवेश क्षेत्र हैं. अभिभावकों को परिवार के परिवेश के अलावे बच्चे का विद्यालय और समुदाय के परिवेश पर भी निगाहें बनाई रखनी चाहिए, विशेषकर बच्चों के दोस्तों पर. यह कैसे किया जा सकता है, तनिक सोचें.

परवरिश का उद्देश्य हमेशा बच्चों की बेहतरी होती है. इसके लिए निम्न बातों का ध्यान रखा जाना अति आवश्यक है-

- अभिभावकों के प्रयासों का उद्देश्य बच्चों का सर्वोत्तम हित हो.

- अभिभावकों के प्रयास बाल केन्द्रित हों.
- उनका प्रयास और तरीका बच्चे के मानसिक स्थिति के अनुरूप हो.
- परिवार का परिवेश सबकी भागीदारी सुनिश्चित करने वाला हो.
- परिवार में किसी प्रकार के भेदभाव को प्रोत्साहित नहीं किया जाता हो.
- कमजोर, दिव्यांग और विशेष देखभाल की जरुरत वाले बच्चों को विशेष सुविधा मिले.
- कितनी भी महत्वपूर्ण बात हो, उस पर चर्चा का समय अभिभावक नहीं बल्कि बच्चे के अनुरूप हो.
- चर्चा के स्थान के साथ बच्चे के निजता का भी ध्यान रखा जाना आवश्यक है.
- परिवार के सदस्यों में एक दूसरे के प्रति संवेदना और सम्मान हो.
- अच्छे परिणाम के लिए प्रयासों में निरंतरता जरुरी है.

परवरिश की सीमायें

तपन के माता-पिता कुछ दिनों के लिए रिश्तेदार के घर जा रहे थे. उनका जाना जरुरी था, लेकिन वे तपन के परीक्षा के कारण उसे साथ नहीं ले जा सकते थे. उन्होंने उसे उसके चाचा-चाची के पास रख दिया. तपन भी खुश. उसे हम-उम्र भाई और दोस्त जतिन के साथ रहने का मौका मिल रहा था. दोनों साथ में पढ़ते और खूब मस्ती भी करते. एक दिन खेल-खेल में तपन से जतिन को धक्का लग गया. बस फिर क्या था, घमासान शुरू. उन्हें पता ही नहीं चला कब उनकी माँ-चाची वहाँ आ गयी. उन्होंने जतिन को खींच कर अलग किया और एक तमाचा जड़ दिया. जतिन बिलख पड़ा. उसका आरोप था की माँ ने तपन को क्यों कुछ नहीं कहा.

- क्या जतिन की शिकायत जायज थी?
- आखिर उसकी माँ तपन को क्यों कुछ नहीं बोली?
- क्या उन्होंने जान-बूझ कर ऐसा किया या उनकी कुछ सीमायें थी?

परवरिश कौशल

बेहतर परवरिश के लिए अभिभावकों में निम्न मूलभूत ज्ञान और कौशल सहायक होते हैं-

- बच्चे की आवश्यकताओं का ध्यान रखना
- बच्चे की सुरक्षा
- बच्चे को भावनात्मक सहयोग
- बच्चे को उचित उत्तेजना देना
- मार्गदर्शन एवं परामर्श
- सीमायें निर्धारित करना
- बच्चे का व्यवहार प्रबंधन
- प्रोत्साहन और अनुशासन
- बच्चे की निगरानी
- बच्चे के अधिकारों का संरक्षण
- सामाजिक कुरीतियों की समझ

अभिभावकों की जिम्मेदारियाँ

परवरिश बच्चों के बुनियादी जरूरतों को पूरा करना मात्र नहीं है. परवरिश के लिए कोई एक तरीका भी उत्तम नहीं होता. उत्तम परवरिश के लिए अभिभावक-

- समझें कि प्रत्येक बच्चा अलग और विशिष्ट है. कभी भी बच्चों की तुलना ना करें.
- बच्चे के विकास के चरणों के अनुरूप उनके आवश्यकताओं का ध्यान रखें.
- हर विशिष्ट गुण के विकास का एक उचित समय होता है, तदनुरूप प्रयास करें.
- हर समय प्यार, सहयोग, प्रोत्साहन और सम्मान प्रदान करें.
- बच्चों पर भरोसा करें.
- हतोत्साहित करने के बजाय बेहतर के लिए प्रोत्साहित करें.
- बच्चों को नकारात्मक नहीं बल्कि सकारात्मक तरीकों से अनुशासित करें.
- गलती होने पर सही व्यवहार क्या है, अवश्य बताएं.
- स्वीकार करें कि व्यवहार में सुधार केवल सीख से नहीं होती. इसके लिए परिवेश में भी परिवर्तन करें और निरंतर प्रयास करें.
- समझें और स्वीकार करें कि बच्चे बड़े होने के साथ-साथ बदलते हैं. अपना तरीका भी इसी अनुरूप बदलें.

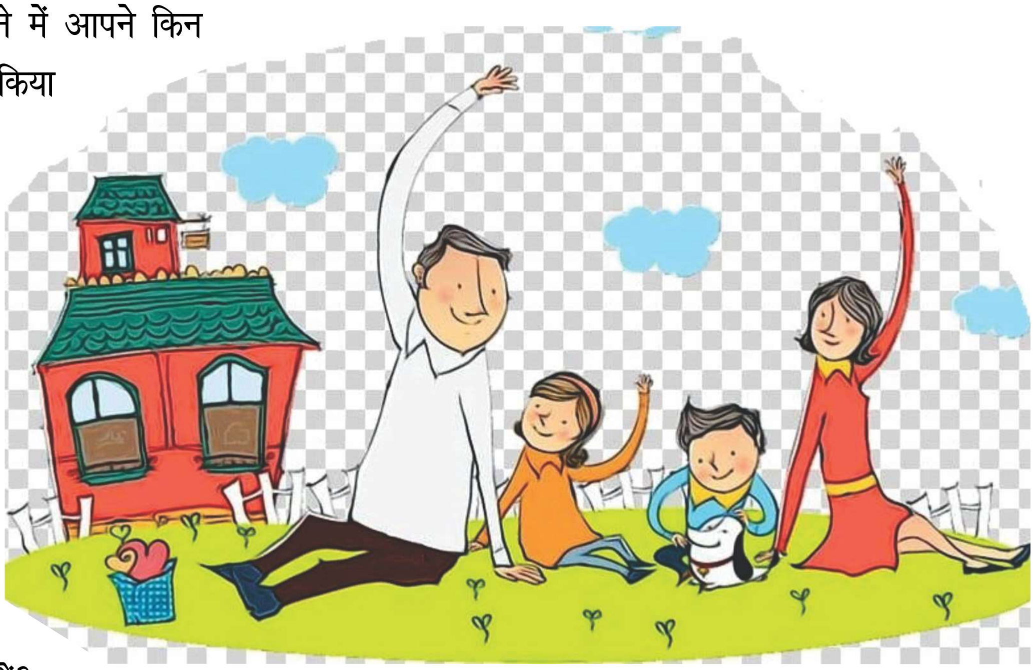
- परिवार आधारित वैकल्पिक देखरेख की स्थिति में बच्चे से किसी प्रकार का भेदभाव न करें.
- बच्चों के लिए एक अच्छा रोल-मॉडल बनें.

बच्चों की उम्र और स्थिति के अनुरूप व्यवहार के लिए उचित सीमा और नियम निर्धारित करें.

ललित के पिताजी ने उसे सुविधाएं तो प्रदान कर दी थी, पर उन्हें यह भी ज्ञात नहीं था कि ललित घर में कितनी और कैसे पढ़ाई करता है. उनकी जिम्मेदारी सिर्फ सुविधाएं प्रदान करना ही नहीं है. उन्होंने ललित का मार्गदर्शन करने के बजाय अपना गुस्सा निकाला. समस्या के निवारण के लिए उसके कारणों को जानना जरुरी है. ललित की समस्या को न तो उन्होंने जानने का प्रयास किया न ही उसे हल करने का. बच्चे की परवरिश सिर्फ माँ ही नहीं बल्कि पिताजी की भी जिम्मेदारी है.

मंथन करें

- परवरिश (पालन-पोषण, देखभाल) का आपके लिए क्या मतलब है?
- अपने बच्चों को पालने में आपने किन चुनौतियों का सामना किया है?
- आपने इन चुनौतियों को कैसे दूर किया है?
- दूसरों के बच्चों के परवरिश में क्या चुनौतियाँ हैं?
- आप भविष्य में बेहतर परवरिश के लिए क्या कर सकते हैं?



"अच्छे माता-पिता के पास छोटी-छोटी चीजों को समायोजित करने के लिए अच्छा दिल होता है. उनके पास बच्चों को छूने और उन्हें आकार देने के लिए अच्छे हाथ होते हैं तथा बच्चों की छोटी-छोटी बातों को सुनने के लिए अच्छे कान होते हैं. ये सभी बच्चों के लिए बहुत मायने रखते हैं."

सामाजिक मानदंड और परवरिश

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ सामाजिक मानदंड और बच्चों का व्यवहार.

☺ सकारात्मक और हानिकारक मानदंड.

☺ बच्चों में सकारात्मक मानदंड विकसित करने के लिए परवरिश में सावधानियाँ.

संदीप और रोहन जिगरी दोस्त थे. दोनों का एक दूसरे के बिना मन नहीं लगता था. जब भी समय मिलता साथ खेलने निकल जाते. एक दिन खेलते समय रोहन को चोट लग गयी. वह दर्द से रोने लगा. उसका आठ वर्षीय जिगरी दोस्त संदीप तपाक से बोल पड़ा- क्या लड़कियों जैसा रो रहे हो? मर्द को दर्द नहीं होता.

- क्या वास्तव में मर्द को दर्द नहीं होता या वे किसी मजबूरी के कारण दर्द व्यक्त नहीं करते?
- आखिर संदीप ने यह सीखा कहाँ से?
- आपने कभी सोचा है- बच्चों पर संस्कृति और सामाजिक मानदंडों का क्या प्रभाव पड़ता है?
- संस्कृति और सामाजिक मानदंड परवरिश को कैसे प्रभावित करते हैं?

बच्चे अपने परवरिश के अनुरूप ही बड़े होते हैं. वे सिर्फ वही नहीं सीखते जो बड़े उन्हें बताते हैं, अपितु वे जो देखते हैं, प्रत्यक्षतः या अप्रत्यक्षतः अनुभव करते हैं वह भी सीखते हैं. बचपन की छोटी सी सीख 'मदन बाजार जा, कमला झाड़ू लगा' कैसे लैंगिक असमानता के जड़ को सिंचित करती रहती है अभिभावक समझ ही नहीं पाते. और जब समझ में आता है तब तक अक्सर बहुत विलम्ब हो जाती है.

घर में बड़े अक्सर पानी बेटियों से ही मांगते हैं. केवल बेटी से पानी मांगते समय वे यह नहीं समझ पाते कि सेवा करना तो वे केवल बेटियों को ही सीखा रहें हैं, फिर बेटे के बड़े होने पर उनसे सेवा की उम्मीद क्यों करते हैं? उम्मीद पूरा नहीं होने पर निराश क्यों होते हैं? क्यों एक दूसरी बेटी (बहु) को अपने निराशा का शिकार बनाते हैं?

‘बेटी पराया धन होती है’, ‘दुसरे का धन, धन नहीं. न ही दुसरे का जना अपना बच्चा’ जैसे मानदंड भी परवरिश को प्रभावित करते हैं. अभिभावकों का अनेक व्यवहार उनके अवचेतन मन के मर्यादा ‘हमें लगता है या लगा’ के द्वारा निर्धारित होते हैं. उत्तम परवरिश के लिए अवचेतन मन में बसे इन कारकों की पहचान जरुरी है, जो अभिभावकों के व्यवहार और परवरिश को प्रभावित करते हैं.

रीति-रिवाज और सामाजिक मानदंड

प्रत्येक समाज के अपने रीति-रिवाज और मानदंड होते हैं. ये मानदंड सकारात्मक या नकारात्मक हो सकते हैं. हर रीति-रिवाज या मानदंड बुरे नहीं होते. सकारात्मक रीति-रिवाज बच्चों के सर्वांगीण विकास में मददगार होते हैं जबकि नकारात्मक रीति-रिवाज हानि पहुँचाते हैं. कभी-कभी अभिभावक हानिकारक मानदंडों को लागू करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे महत्वपूर्ण हैं और हमेशा से होते आये हैं. बाल विवाह, बाल मजदूरी, बेटा-बेटी में भेदभाव, दिव्यांगता या जाति आधारित भेदभाव आदि इन्हीं मानदंडों के परिणाम हैं. ऐसा स्वभाविकतः होता है क्योंकि लोग परंपरा के धारा के साथ चलते चले जाते हैं, कभी इन मानदंडो के आधार अथवा कारणों पर गौर नहीं करते.

सामाजिक मानदंड और परवरिश

बेहतर परवरिश के लिए बड़ों का आदर करना, सुबह जल्दी उठना, कमजोरों की सेवा करना, मिल-बाँट कर खाना, हार पर शोक मनाने के बदले फिर से प्रयास करना, ज्ञान बाँटने से बढ़ता है, जैसे सकारात्मक सामाजिक मानदंड अनिवार्य और महत्वपूर्ण हैं, अतः अभिभावक-

- सकारात्मक रीति-रिवाजों और सामाजिक मानदंडों को अपनाएं जो बेहतर परवरिश को बढ़ावा देते हैं.
- बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाले हानिकारक सामाजिक नियमों से बचें.
- समुदाय में दूसरों की सकारात्मक और नकारात्मक सामाजिक नियमों के बारे में समझ और जागरूकता बढ़ाएं.
- बच्चों को समाज के रीति-रिवाजों को मानने का विशेष कारण समझाएं.
- उन्हें दूसरों के विचारों, परंपराओं, रीति-रिवाजों, धर्म का आदर करना सिखाएं.

रीति-रिवाज और सामाजिक मानदंड में परिवर्तन

प्रगतिशील समाज में परिवर्तन आवश्यक है. हो सकता है वर्षों पूर्व कुछ रीति-रिवाज और सामाजिक मानदंड पूर्णतः या आंशिक रूप से उचित रहें हों, पर परिवेश में बदलाव के कारण इनका आधार भी बदल जाता है. फलतः समयानुसार व्यवहार में परिवर्तन भी अपरिहार्य हो जाता है. समावेशी समाज के लिए बच्चों में निम्नलिखित गलत और लैंगिक असमानता वाले रीति-रिवाजों और सामाजिक मानदंडों को बदलने का प्रयास किया जाना चाहिए-

- **कार्यों का बंटवारा:** देखभाल या घर का काम लड़कियों का होता है, बाहर का काम पुरुषों का
- **शिक्षा:** लड़कियों को गृह विज्ञान, कला, मेडिकल आदि पढ़ना चाहिए, वे गणित में कमजोर होती हैं. लडकियाँ ज्यादा पढ़-लिख कर क्या करेंगी? आखिर उन्हें तो चूल्हा-चौकी ही संभालना है.
- **पेशा:** लड़कियों को शिक्षक, नर्स, डॉक्टर, रिसेप्शनिस्ट, आदि बनना चाहिए

- **पोशाक :** गुलाबी या पीला रंग लड़कियों के लिए होता है,
- **व्यवहार :** लड़कियाँ भावुक, नरम, कमजोर, शर्मीली, मधुर होती हैं.

अभिभावकों को बचपन से ही बच्चों को सिखाना चाहिए कि स्त्री और पुरुष विपरीत नहीं अपितु पूरक होतें हैं. पुरुष के लिए मानदंड भी उपरोक्त मानदंडों के विपरीत नहीं होतें. गलत सामाजिक मानदंडों को बदलने के लिए बच्चों का परवरिश उसी अनुरूप करें.

मंथन करें

- अभिभावकों को बेटा और बेटी से कैसा व्यवहार करना चाहिए, और क्यों?
- आपने किन सामाजिक मानदंडों का दंश झेला है, आप अपने बच्चों को उनसे कैसे बचा सकते हैं?
- अपने समाज के कुछ सकारात्मक और कुछ हानिकारक मानदंडों की पहचान बच्चों के साथ करें.

अभिभावक के द्वारा चुने गए सामाजिक मानदंड उनके बच्चे को सिखाते हैं कि क्या सही है और क्या गलत तथा किस परिवेश में कौन सा व्यवहार सही है.

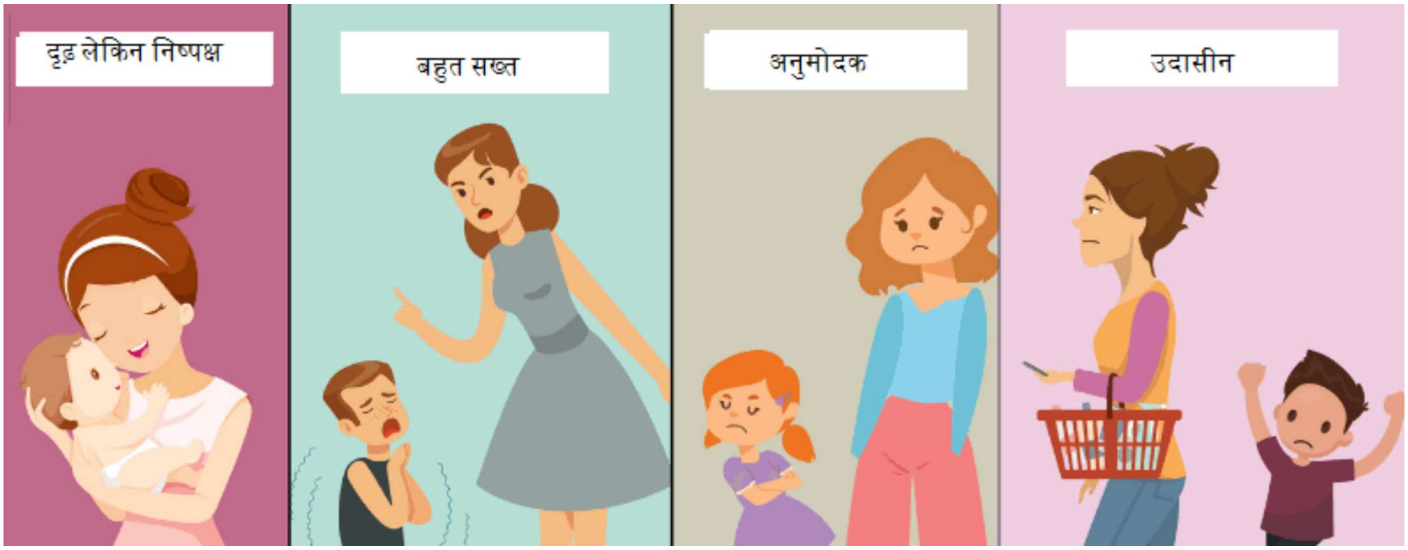
परवरिश शैली

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ परवरिश शैली का बच्चों पर क्या प्रभाव पड़ता है.
☺ परवरिश शैलियों की विशेषताएं क्या हैं, कौन सी शैली उपयुक्त है और क्यों.

दीपा कक्षा नौ की छात्रा थी. पढ़ाई में तो वह अच्छी थी. हर किसी का कहना मानती. जो बताया जाता उसे समय पर पूरा कर लेती. जो मिलता वही खा लेती. कभी किसी से शिकायत नहीं करती. रिश्तेदारों ने उसका नाम संतोषी भी रख दिया था. वह खेल-कूद और अन्य गतिविधियों में ज्यादा भाग नहीं लेती थी. एक दिन अपने अभिभावकों की अनुपस्थिति में वह सहेलियों के साथ खेल रही थी. अचानक उसकी सहेली दीपा बोल पड़ी- 'दीपा तुम्हारे पिताजी.' उसने देखा कि पिताजी आ रहें हैं. बस क्या था, वह चप्पल हाथ में उठाये घर की ओर दौड़ पड़ी. उसके इस व्यवहार का सहेलियाँ फायदा भी उठातीं और कभी-कभार पिताजी का झूठा जिक्र कर उसे आउट कर देतीं.

- दीपा के इस व्यवहार का कारण क्या था?
- क्या दीपा के गुण उसके भविष्य के लिए अच्छे थे? अगर हाँ तो क्यों और अगर नहीं तो क्यों?
- दीपा के इन गुणों और व्यवहार के लिए उनके अभिभावक कैसे जिम्मेदार थे?
- क्या आपके बच्चों में भी तो ऐसे गुण नहीं?



बच्चों के गुणों और व्यवहार में भिन्नता सामान्य है. कोई दो बच्चे बिलकुल एक जैसे नहीं होते. बच्चों के गुण और व्यवहार अनेक कारकों पर निर्भर करते हैं. उनमें से एक प्रमुख है, परवरिश की शैली. परवरिश बच्चों के विकास से लेकर उनके व्यक्तित्व, आत्मविश्वास, क्षमता और प्रदर्शन सभी को प्रभावित कर सकती है. अभिभावकों के लिए यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि उनकी परवरिश शैली बच्चे के स्वस्थ शारीरिक और मानसिक विकास में योगदान दे रही है. अभिभावक का अपने बच्चों के साथ बातचीत और उन्हें अनुशासित करने का तरीका, उनके जीवन को प्रभावित करती है, उनके व्यवहारों को निर्धारित करती है.

परवरिश शैली एक गतिशील प्रक्रिया है, जो सामाजिक -सांस्कृतिक कारकों पर निर्भर करती है. यह बाल विकास और बाल मनोचिकित्सा में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है. कभी-कभी माता-पिता केवल एक परवरिश शैली की श्रेणी में बंधे नहीं होते हैं. अभिभावकों के परवरिश शैली के कारण कुछ बच्चे अपने मन की बात खुल कर व्यक्त नहीं कर पाते.

परवरिश शैली

एक अच्छी परवरिश शैली बच्चों के संरक्षण, आत्म सम्मान और पारस्परिक संबंध को बढ़ावा देतें हैं. परवरिश शैलियाँ प्रमुखतः चार प्रकार की होती हैं-

- दृढ़ लेकिन निष्पक्ष
- बहुत सख्त
- अनुमोदक और
- उदासीन

अभिभावकों का प्रश्न होता है कि कौन सी परवरिश शैली सर्वोत्तम है. इसका जवाब अत्यंत कठिन है, क्योंकि परिस्थिति के आधार पर उपयुक्त परवरिश शैलियाँ भिन्न हो सकती हैं. अभिभावकों में स्वभाविकतः कोई एक मूल परवरिश शैली होती है, पर यह स्थाई नहीं होती. अभ्यास से परवरिश शैली बदली जा सकती है.

परवरिश शैलियों की विशेषताएं

1. दृढ़ लेकिन निष्पक्ष होने पर-

- बच्चे खुशमिजाजी होते हैं और खुद को सुरक्षित महसूस करते हैं.
- बच्चों में आत्मविश्वास और उच्च आत्मसम्मान होता है.
- बच्चे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना और अच्छे सामाजिक कौशल सीखते हैं.

2. बहुत सख्त होने पर बच्चे-

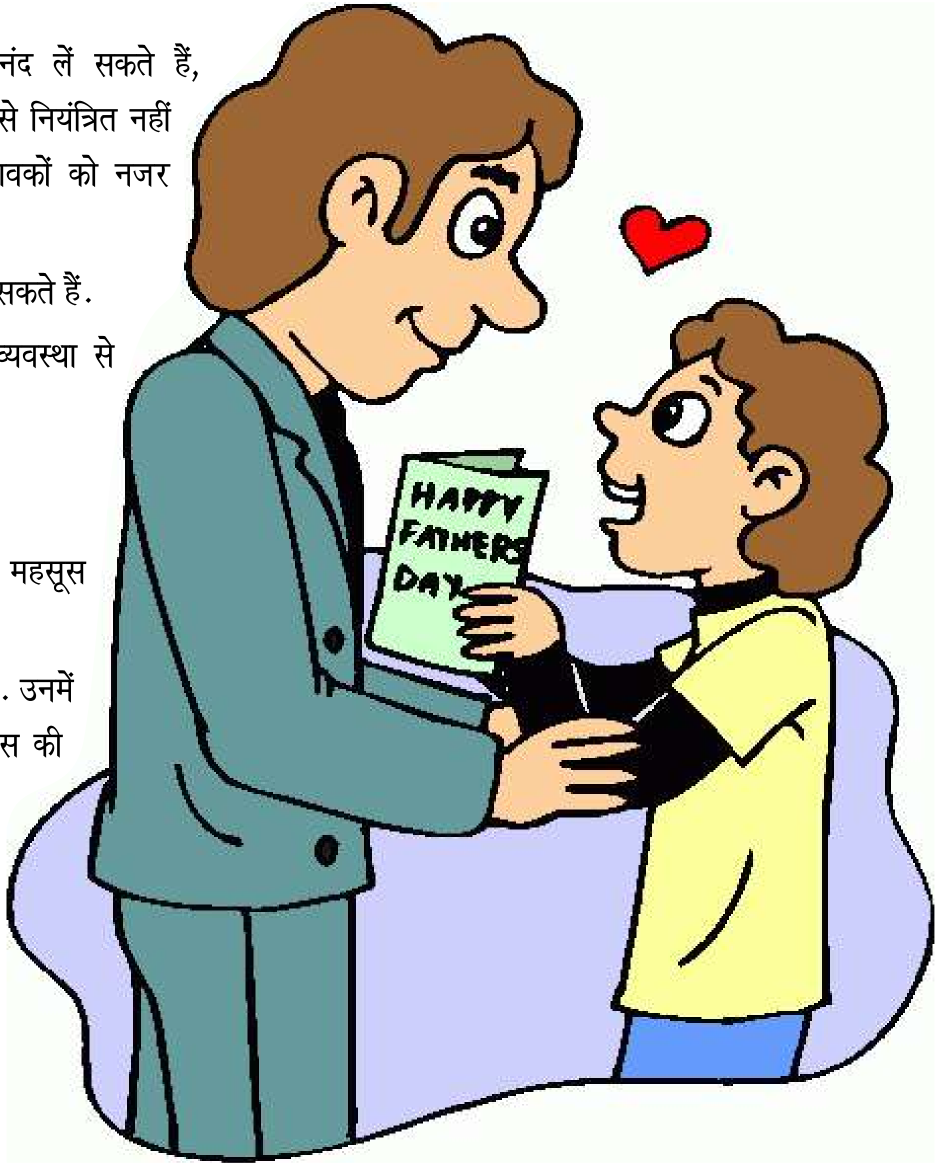
- आज्ञाकारी होते है. हर बात की आज्ञा के लिए बड़ों पर निर्भर हो सकते हैं.
- स्कूल में अच्छा कर सकते हैं, लेकिन आलोचना के कारण वे दब्बू हो सकते हैं.
- वार्तालाप और निराशा से निपटने में कमजोर होते हैं. सहमे-सहमे से होते हैं.

3. अनुमोदक होने पर बच्चे-

- स्वतंत्रता का लघुकालिक आनंद लें सकते हैं, लेकिन वे भावनाओं को ठीक से नियंत्रित नहीं कर सकते. धीरे-धीरे अभिभावकों को नजर अंदाज करने लगते हैं.
- विद्रोही, आवेगी और उद्दंड हो सकते हैं.
- विद्यालय से और किसी भी व्यवस्था से नाखुश रहने वाले हो सकते हैं.

4. उदासीन होने पर बच्चे-

- खुद को उपेक्षित और दुखी महसूस करते हैं.
- खुद को नियंत्रित नहीं कर पाते. उनमें आत्मसम्मान और आत्मविश्वास की कमी होती है.
- दोस्तों के साथ, विद्यालय में और समाज में सामंजस्य की समस्या हो सकती है.



मंथन करें

- आपको कौन सी परवरिश शैली पसंद है, और क्यों?
- अपनी परवरिश की शैली में सुधार करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अधिकतर परिस्थितियों में दृढ़ लेकिन निष्पक्ष परवरिश शैली को बेहतर माना जाता है. बच्चे पर अधिकार जताएं, दृढ़ रहें और अपने बच्चों के लिए स्पष्ट नियम रखें- लेकिन ऐसा प्यार से करें.

बच्चों का स्वभाव

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ बच्चों के विभिन्न प्रकार के स्वभाव क्या होते हैं.
☺ बच्चों के स्वभाव के अनुसार बेहतर परवरिश हेतु अभिभावकों की क्या जिम्मेदारियां हैं।

दीपक अक्सर अपने शांत स्वभाव के कारण डाँट सुनता था. कभी-कभी कोई उसे गऊ तो कोई 'घर घुसना' कह देता. कुछ लोग उसकी प्रशंसा करते तो कुछ उसे नजर अंदाज कर देते. पढ़ाई में अच्छा होने के बावजूद विद्यालय में अनेक गतिविधियों में उसे शामिल नहीं किया जाता. व्यथित हो उसने अपना स्वभाव बदलने का प्रयास प्रारंभ किया. पर आदत नहीं होने के करण वह बदलाव से तुरंत सामंजस्य नहीं बिठा पाता. उससे कोई न कोई गलती हो ही जाती और वह उपहास का पात्र बन जाता. यह उसे और हतोत्साहित करता और उसके प्रयास पर प्रतिकूल प्रभाव डालता.

- क्या आपने कभी सोचा है कि बच्चे अपने स्वभाव में भिन्न होते हैं?
- आप अपने बच्चे के स्वभाव के बारे में क्या जानते हैं?
- आपके बच्चे एक दूसरे जैसा या अलग कैसे हैं?
- क्या स्वभाव बदला जा सकता है? अगर हाँ तो किन मायनों में?

बच्चों का स्वभाव

हर बच्चे जन्म से अद्वितीय होते हैं और उनका स्वभाव भी अलग-अलग होता है. स्वभाव से तात्पर्य उन विशिष्ट विचारों, भावनाओं और व्यवहारों से होता है जो हर बच्चे को अद्वितीय बनाते हैं. प्रत्येक बच्चे का चीजों को देखने और प्रतिक्रिया करने का अपना अलग और अनूठा तरीका होता है. प्रत्येक स्वभाव का सकारात्मक और चुनौतीपूर्ण पहलू होते हैं जिनकी पहचान उचित परवरिश के लिए आवश्यक है. बच्चों के मूल स्वभाव पाँच प्रकार के होते हैं-

- बहुत सक्रिय
- आवेगी (इमपलसिव)
- स्वतंत्र
- शर्मीला
- सपने देखने वाला

स्वभाव	सकारात्मक पहलू	चुनौतीपूर्ण पहलू
बहुत सक्रिय	खेल-कूद, अन्य गतिविधियों में उत्तम	एक काम में मन नहीं लगा सकता है
आवेगी	अभिभावकों को तेजी से कार्य का अवसर	बिना सोचे समझे काम से नुकसान
स्वतंत्र	अपना निर्णय ले सकते हैं	सीखने के अवसर सीमित हो जाते हैं
शर्मीला	अध्यन, किसी एक काम में मन लगाना	घुलने-मिलने में दिक्कत, दोस्त कम
सपने देखने वाला	कुछ नया और बड़ा सोचने वाला	सच्चाई को नकार सपने में जीने वाला

अभिभावकों की जिम्मेदारियाँ

अभिभावकों को बच्चे के भिन्न स्वभाव को पहचानना और स्वीकार करना चाहिए. उनकी प्रतिक्रिया भी तदनुरूप होनी चाहिए.

- प्रत्येक बच्चे का एक मूल स्वभाव होता है. परन्तु यह हमेशा एक जैसा नहीं होता. यह समय अनुसार बदलता रहता है. बच्चे कभी मित्रवत, खुश और दयालु हो सकते हैं तो कभी भिन्न भी.
- कुछ स्वभाव जन्मजात होते है हैं जिन्हें बदला नहीं जा सकता. कुछ स्वभाव उम्र के साथ बदल जाते हैं.
- स्वभाव के सकारात्मक पहलुओं को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए. बच्चे के विकास के लिए तदनुरूप गतिविधियों का चयन करना चाहिए.
- नकारात्मक पहलुओं को नियंत्रित या पुनः निर्देशित किया जाना चाहिए. जैसे अति सक्रिय बच्चे को खेल या रचनात्मक गतिविधियों में शामिल करना.
- प्रत्येक बच्चे के अद्वितीय स्वभाव की समझ और स्वीकृति बच्चे की खुशी और विकास में सुधार करता है.
- अगर अभिभावक को लगता है कि बच्चे के स्वभाव में परिवर्तन की जरुरत है तो पहले उसके भिन्न स्वभाव को स्वीकारें, उसकी भिन्नता का सम्मान करें और बदलाव का प्रयास बच्चे के पसंद और सुविधानुसार अनुसार धीरे-धीरे करें.
- नई स्थितियों में चिंतित या भयभीत हो जाने वाले बच्चे के माता-पिता अतिसुरक्षात्मक होने से बचकर उन्हें नई स्थितियों का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करें.
- निडर और बहुत अधिक जोखिम उठाने वाले बच्चे के माता-पिता दृढ़ और प्यार करने वाले बन बच्चों के लिए सीमायें और विशेष गतिविधि निर्धारित कर सकते हैं.
- आवेगी बच्चे के माता-पिता अच्छे व्यवहार की प्रशंसा (जब बच्चे अपने आवेगों को नियंत्रित करते हैं) और अनुशासन का पालन कर सकते हैं.
- शर्मीले बच्चे के स्वभाव की आलोचना किये बिना उसे उचित मौका दें और भागीदारी के लिए उनका हौसला बढ़ाएं. उसके आत्मविश्वास के लिए उसके पसंद का और सरल गतिविधि चुने.

मंथन करें

- आपके बच्चे के स्वभाव का सकारात्मक और चुनौतीपूर्ण पहलू क्या हैं?
- यदि अभिभावक नहीं समझते हैं कि प्रत्येक बच्चा अलग और अद्वितीय स्वभाव का है तो इसका क्या प्रभाव पड़ेगा?
- अभिभावक को बच्चे के स्वभाव के सकारात्मक और चुनौतीपूर्ण पहलुओं पर कैसी प्रतिक्रिया करनी चाहिए?

प्रत्येक बच्चे के अद्वितीय स्वभाव की समझ और स्वीकृति बच्चे की भागीदारी, सहयोग और खुशी में सुधार करता है जो उसके सर्वांगीण विकास की राह प्रशस्त करता है.

बच्चे दुर्व्यवहार क्यों करते हैं?

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ बच्चे दुर्व्यवहार क्यों करते हैं, वे कब दुर्व्यवहार करते हैं.
☺ दुर्व्यवहार को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है. व्यवहार प्रबंधन का सरल तरीका क्या है.

‘परीक्षा शुरू होने वाला है पर तुम्हारा टीवी देखना कम नहीं हो रहा. इस बार फेल होना है क्या? बोलो तो इस विद्यालय से नाम कटा कर सरकारी विद्यालय में नाम लिखा दूं’. पिताजी बोले जा रहे थे और रश्मि चुपचाप सुने जा रही थी. वह फिल्म छोड़कर पढ़ने बैठ गयी. पर पिताजी के बाहर जाने तक ही. जैसे ही पिताजी बाहर गए वह माँ से झगड़ कर अधूरी फिल्म देखने बैठ गयी.

- आखिर रश्मि के इस व्यवहार के लिए दोषी कौन है?
- क्या रश्मि के पिताजी का तरीका उचित था?
- क्या आपने कभी ऐसी गलती की है? अगर हाँ तो उसका विकल्प क्या था?

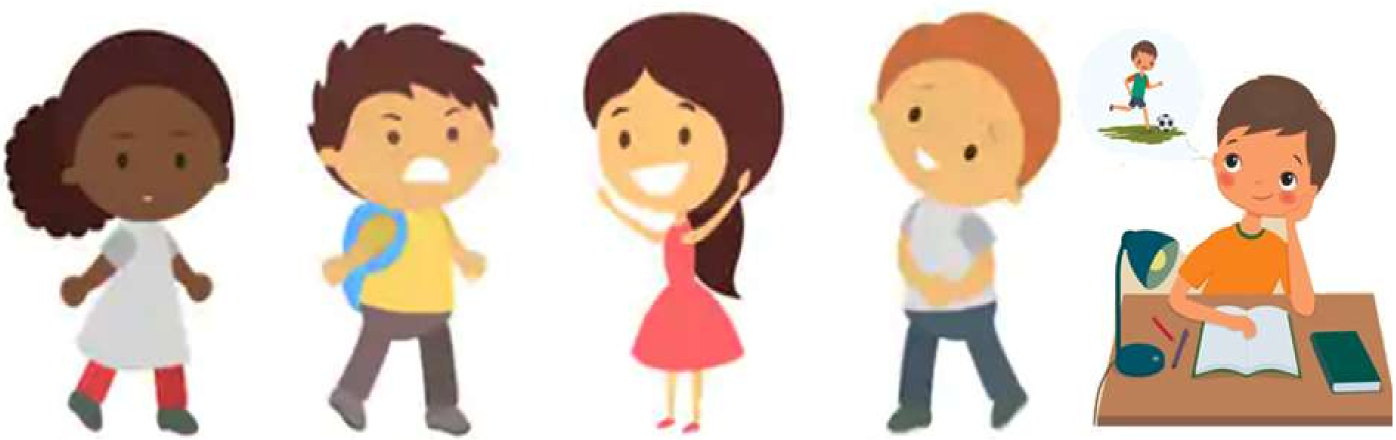
शरारत बचपन का पर्याय है. यह आम मान्यता है कि बचपन में शरारत नहीं करेगा तो क्या बड़ा होकर करेगा? सभी बच्चों के लिए कुछ दुर्व्यवहार सामान्य हैं. वे अपनी बात मनवाने के लिए अभिभावकों के सीमाओं का परीक्षण कर सकते हैं या अपनी निराशा व्यक्त कर सकते हैं. जब भी कोई बच्चा गलत व्यवहार करता है तो उसे सुधारना जरुरी है. लेकिन चिंता तब होती है जब दुर्व्यवहार बहुत अधिक या एक सीमा से ज्यादा हो जाता है और अभिभावकों के प्रयासों के बावजूद उस व्यवहार का पुनरावृति होता रहता है. कभी-कभी यह हनिकारक भी हो जाता है तथा अनेक अवसरों के लिए बाधा बन जाता है.

दुर्व्यवहार का कारण

आखिर बच्चे कभी-कभी गलत व्यवहार क्यों करते हैं? बच्चों को दुर्व्यवहार से रोकने के लिए आप क्या करते हैं या जब बच्चे दुर्व्यवहार करते हैं तो आप क्या करते हैं? इनका बच्चे के व्यवहार से सीधा संबंध है. गलत व्यवहार में सुधार के लिए बच्चे को मारना-पीटना या सजा देना उचित नहीं. गलत व्यवहार का कारण समझने की कोशिश करें. यह भी जानने का प्रयास करें कि क्या बच्चे की प्रतिक्रिया समय, परिस्थिति या व्यक्ति के अनुरूप बदलती रहती है या एकरूपी रहती है. क्या ऐसा कोई कारक है जिसके कारण बच्चा कोई विशिष्ट व्यवहार का प्रदर्शन करता है, जैसे विद्यालय जाते समय पेट दर्द की शिकायत.

बच्चे गलत व्यवहार तब करते हैं जब-

- उनको गलतफहमी हो जाती है या वे ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं.
- वे उचित संवाद कर नहीं पाते. उनकी शारीरिक या भावनात्मक जरूरतें पूरी नहीं होती.
- जब स्पष्ट नियम या सीमा निर्धारित नहीं की जाती या दूसरों के द्वारा पालन नहीं किया जाता है.
- कुछ बच्चों को उचित-अनुचित व्यवहार की जानकारी नहीं होती. उन्हें यह सिखाया जाना चाहिए
- बच्चों का गलत व्यवहार उनके मूल स्वभाव के कारण भी होता है.



दुर्व्यवहार और अभिभावकों का व्यवहार

कभी-कभी बच्चों के व्यवहार पर बड़ो की प्रतिकूल प्रतिक्रिया भी दुर्व्यवहार का कारण बन जाते हैं. घर में मेहमान आने पर पकवान बनाया गया था. संगीता ने पकवान माँगा तो माँ ने मना कर दिया. संगीता जिद कर रोने लगी. मेहमान घर में थे, अतः उसे चुप कराने के लिए माँ ने उसे पकवान दे दिया. संगीता ने क्या सिखा? 'माँगने से कुछ नहीं मिलती है लेकिन रोने ने मांग पूरी हो जाती है'. क्या यह गलती अधिकतर अभिभावक नहीं करते? अगर बच्चे अपनी इस सीख की पुनरावृति करते हैं तो इसके लिए जिम्मेदार कौन हैं? संगीता को पकवान देने के पूर्व कहा जा सकता था- 'तुम्हे भी पकवान चाहिए तो जल्दी से यह ... काम कर दो'. इससे उसकी सीख सकारात्मक होती.

दुर्व्यवहार कैसे रोका जा सकता है?

- **सकारात्मक तरीकाः** व्यवहार में सुधार के लिए सकारात्मक तरीका अपनाएं.
- **अपनापनः** बच्चों को समझाना कि वे प्यारे हैं और परिवार के लिए महत्वपूर्ण हैं-
- **स्वीकृतिः** बच्चों के विचारों और भावनाओं की स्वीकृति जरुरी है.
- **समझः** बच्चों को सुनने और समझने की आवश्यकता है.
- **स्वतंत्रताः** बच्चों को उम्र अनुसार उपयुक्त विकल्प और स्वतंत्रता दिया जाना चाहिए.
- **नतीजाः** बच्चों को समझाना कि प्रत्येक व्यवहार का एक परिणाम होता है.
- **सिखानाः** बच्चों को वांछित एवं अवांछित व्यवहार के बारे में सिखाया जाना चाहिए.
- **परिस्थितिः** कुछ व्यवहार परिस्थिति या उम्र अनुरूप सही और गलत होते हैं. उन्हें यह सिखाया जाना चाहिए.
- **लक्ष्य निर्धारणः** व्यवहार में सुधार के लिए छोटी लक्ष्य निर्धारित करें जिसे बच्चा हासिल कर सके.

व्यवहार सुधार हेतु एबीसी मॉडल

ए- एंटेसिडेंट्स (पहले क्या हुआ),
बी- बिहेवियर (व्यवहार)'
सी- कन्सेकुएन्स (परिणाम)

- किसी दुर्व्यवहार के प्रबंधन के लिए यह जानना जरूरी है कि उस दुर्व्यवहार के तुरंत पूर्व क्या हुआ और इसका तात्कालिक प्रतिक्रिया या परिणाम क्या पड़ा.
- जैसे संगीता के रोने (बी) के पूर्व उसने पकवान माँगा था जिसे नाकर दिया गया (ए) तथा रोने के बाद उसे पकवान दे दिया गया (सी).
- यह भी पता करें कि क्या वह व्यवहार हर समय एवं हर किसी के साथ होता है. संगीता अक्सर पिता के द्वारा मना करने पर जिद नहीं करती थी.
- ऐसे में बदलाव की जरुरत माँ के व्यवहार में भी है. बच्चे के सफल प्रयास पर उसे पुरस्कृत करें. अपने व्यवहार में एकरूपता बनाये रखें.

मंथन करें?

- क्या आपका व्यवहार बच्चें के दुर्व्यवहार का कारण तो नहीं?
- बच्चे के व्यवहार में सुधार के लिए आप अपने व्यवहार में क्या परिवर्तन ला सकते हैं?
- व्यहार सुधार हेतु आपके बच्चे के लिए सर्वोचित तरीका क्या है?

यदि बच्चे गलत व्यवहार करते हैं, तो पहले पता करें कि वे ऐसा क्यों करते हैं फिर प्रतिक्रिया दें.

बच्चों की चिंतन प्रक्रिया और व्यवहार

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ बच्चों में नकारात्मक चिंतन प्रक्रिया कैसे जन्म लेते हैं. इनके दुष्प्रभाव क्या हैं.
☺ नकारात्मक चिंतन प्रक्रिया को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है.

सुमन और गीता सगी जुड़वाँ बहने थीं. वे साथ खेलतीं, साथ विद्यालय जातीं और अपना हर सामान साझा करतीं. दोनों में नोक-झोंक तो होती परन्तु क्षण भर के लिए. मजाल था कि उनके समक्ष कोई इनकी बुराई कर देता. फिर ऐसा क्या हुआ कि दोनों ने बात करना बंद कर दिया. पिताजी को भी यह बात खटकी तो उन्होंने सुमन और गीता से अलग-अलग बात किया. आश्चर्यजनक! दोनों के पास शिकायत की बड़ी पोटली थी, छोटी से लेकर बड़ी, हाल से लेकर दस वर्ष से ज्यादा पुरानी भी. दोनों एक दूसरे की अच्छाईयाँ भूल बस नकारात्मक घटनाओं की ही जिक्र कर रहीं थी- उसने ये कहा था, ऐसा किया था, यह नहीं दिया था, उसे अनदेखा किया, उसका फायदा उठाया, स्वार्थी है, उसकी हिम्मत कैसे हुई, मेरा तो घर में कोई महत्व ही नहीं है ... . सूची काफी लम्बी थी, लेकिन जानी-पहचानी भी.

- क्या आपने कभी ऐसे नकारात्मक विचार अपने बच्चों में महसूस किया है?
- जब नकारात्मक विचार मन में आते हैं तो क्या होता है?
- क्या आपको भी बच्चों के प्रति ऐसे विचार आये?
- नकारात्मक विचार परवरिश और बच्चों के विकास को कैसे प्रभावित करते हैं?

मानव मस्तिष्क में प्रतिदिन औसतन साठ हजार विचार आते हैं. इन विचारों में बहुमत नकारात्मक होती हैं- कुछ खुद के बारे में तो कुछ दूसरों से संबंधित. लोग आमतौर पर उन पर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं. परन्तु यदि स्वयं, किसी दूसरे व्यक्ति या समूह के प्रति किसी एक घटना के कारण नकारात्मक विचार श्रृंखला बनने लगती है तो यह नुकसानदायक हो जाती है. अधिकतर समय ये विचार सही नहीं होते और सामान्य दिनों में लोग इन पर ध्यान भी नहीं देते.

अपने बारे में नकारात्मक विचारों का प्रभाव

- ये आमतौर पर बच्चों के मनोदशा और भावनाओं पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं.
- इससे आत्म-संदेह, अवसाद, चिंता, क्रोध, चिड़चिड़ापन आदि हो सकते हैं.
- खुद के बारे में नकारात्मक विचार जैसे- मैं किसी काम की नहीं, बोझ हूँ, हमेशा मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है? आदि आत्मविश्वास और आत्मसम्मान पर नकारात्मक प्रभाव डालता हैं.
- यह आत्म-हत्या जैसे बड़ी समस्या का प्रारंभिक चरण भी है.
- नियमित नकारात्मक विचारों से मस्तिष्क की रासायनिक प्रक्रिया प्रभावित हो सकती है.

दुसरों के बारे में नकारात्मक विचारों का प्रभाव

- आपसी व्यक्तिगत रिश्ते खराब होते हैं. उस व्यक्ति की कोई बात सही नहीं लगती.
- बच्चे सच्चाई से विमुख हो कल्पना की दुनिया में रहने लगते हैं जिससे उनकी सफलता प्रभावित होती है.
- बच्चे की तर्क क्षमता प्रभावित होती है, यह सीखने की प्रक्रिया को बाधित करती है.
- अभिभावक, किसी व्यक्ति या समूह विशेष के प्रति पूर्वाग्रह, दुर्भावना, अतिश्योक्तिपूर्ण नफरत, शक उत्पन्न हो सकती है.
- बच्चे में व्यक्ति, समूह और व्यवस्था के प्रति अविश्वास की भावना उत्पन्न हो सकती है, जो नुकसानदायक हो सकता है और बच्चे को विद्रोही बना सकता है.

नकारात्मक विचारों का प्रबंधन

'टीचर ने मेरे साथ ....किया. जबकि मेरी कोई गलती नहीं थी', हर बच्चे के लिए आम वाक्य हैं. बच्चों को लगता है कि वे सही थे परन्तु शिक्षक ने उसके साथ गलत किया. अधिकतर समय उनका विचार गलत होता है. परन्तु यदि समय पर हस्तक्षेप न किया जाए और वैसी घटनाओं की पुनरावृति होती रहे तो यह स्वस्फूर्त नकारात्मक विचारों का मार्ग प्रशस्त करता है. यह बच्चों को अपने कमजोरियों के पहचान और उसे समय पर दूर करने के अवसरों से वंचित कर देता है. यह बड़ों में भी होता है, परन्तु बच्चे ज्यादा प्रभावित होते हैं अतः

- बच्चों से अपने बारे में नकारात्मक विचारों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें.
- यदि नकारात्मक विचार का कोई उत्प्रेरक तत्व है तो उसे पहचानने में बच्चे की मदद करें.
- बच्चों से बात करें. उनके नकारात्मक विचारों और उनके तर्कों को सुने.
- संभावित परिस्थितियों के सन्दर्भ में, उन्हें पुनः सोचने के लिए प्रेरित करें.
- विरोधी व्यक्ति के सकारात्मक प्रयासों एवं उनके पक्ष को जानने के लिए मदद करें.
- नकारात्मक विचारों को सकारात्मक रूप से सोचने के लिए बच्चे को प्रेरित करें जैसः 'मैं बेकार हूँ, मुझसे यह नहीं होगा' के जगह 'कोई बात नहीं मैं अगली बार और मेहनत करूँगा/करुँगी'.

अभिभावकों का नकारात्मक विचार और परवरिश

'लात का देवता बात से नहीं मानेगा'. यह अनेक अभिभावकों का प्रिय जुमला होता है. यदि अभिभावकों में बच्चे के प्रति नकारात्मक विचार श्रृंखला बनने लगती है तो उनका या तो सकारात्मक अनुशासन के तरीकों से विश्वास उठ जाता है या वे उदासीन परवरिश शैली को अपना लेते हैं.

मंथन करें

- आपके बच्चे में क्या नकारात्मक विचार हैं जो अक्सर उत्पन्न होते रहते हैं?
- आप अपने बच्चे के नकारात्मक विचार श्रृंखला को कैसे दूर कर सकते हैं?

नकारात्मक विचार समस्या को और ज्यादा विकृत एवं जटिल बना देते हैं. बच्चों को नकारात्मक विचारों को समझने एवं उनके निदान में मदद करें. अभिभावक भी अपने नकारात्मक विचारों को पहचाने एवं बच्चों से तदनुरूप व्यवहार करें.

अभिभावक-बाल संवाद

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ बच्चों के लिए उपयुक्त संवाद का महत्व क्या है.
☺ अभिभावक कैसे बच्चों के साथ उपयुक्त संवाद कर सकते हैं.

तृप्ति बहुत खुश थी. वह पहली बार वर्ग में प्रथम आयी थी. उसने खुशी-खुशी पिताजी को अपना रिजल्ट दिखाया. पर यह क्या? पिताजी तो भड़क उठे. 'इतना कम अंक, 90% भी नहीं, पढ़ाई में मन नहीं लगता क्या?' यह तृप्ति के लिए वज्रपात से कम नहीं था. उसे तो याद भी नहीं रहा, पिताजी ने इसके बाद क्या-क्या कहा.

- तृप्ति के पिताजी के बात करने का उद्देश्य क्या था?
- पिताजी के संवाद से तृप्ति पर क्या प्रभाव पड़ा होगा?
- क्या आपने कभी ऐसा संवाद किया है? यदि हाँ तो क्या यह उचित था?
- बच्चों के साथ संवाद के क्या फायदे हैं? संवाद में कमी पर क्या हो सकता है?

संवाद का महत्व

संवाद का अर्थ है लोगों से जानकारी, विचारों और भावनाओं को साझा करना. इसमें सुनना, दूसरे व्यक्ति को देखना और बोलना, इशारे एवं शारीरिक भाव-भंगिमायें भी शामिल होती हैं. बच्चों से क्या बोला जा रहा है यह तो महत्वपूर्ण है ही, कैसे बोला जा रहा है, कब बोला जा रहा है और कहाँ बोला जा रहा है इसका ध्यान रखना भी अत्यंत जरुरी है. संवाद बच्चों के विकास के लिए अतिआवश्यक है. उचित संवाद न केवल सीखने में सहायक होता है बल्कि बच्चे के व्यक्तित्व को भी प्रभावित करता है, जो उसके सफलता का एक प्रमुख कारण बनता है. बच्चे प्राथमिक संवाद कौशल मूलतः अपने परिवार के सदस्यों से सीखते हैं. अतः अभिभावकों के लिए यह जरुरी है कि वे बच्चों के साथ उचित संवाद कला का प्रयोग करें.

बच्चे के उम्र के अनुसार संवाद कला में परिवर्तन करें

उम्र के अनुसार बच्चे का सामान्य व्यवहार बदलता रहता है. अतः अभिभावकों की संवाद कला तदनुरूप होनी चाहिए. शैशव काल में बच्चे सुन कर सीखते हैं और उनकी प्रतिक्रिया भिन्न होती है. इस काल में संक्षिप्त विवरण सहायक होता है. बालावस्था में अक्सर बच्चों की प्रशंसा करें, बुरे व्यवहार पर टोके लेकिन विकल्प के साथ. इस उम्र में बच्चे बहुत सवाल करते हैं. उनके सवालों को न तो टालें न ही उनसे झुंझलायें. सटीक, छोटे और सही उत्तर दें. बच्चों को अपनी बारी का इंतजार और दूसरों के विचारों को स्वीकार करना सिखाया जा सकता है. बच्चे अपनी गलतियों से भी बहुत कुछ सीखते हैं अतः डाँटने के बजाय समस्याओं को हल करने में मदद करें. किशोरावस्था में उन्हें अधिक स्वतंत्रता, आत्मसम्मान के लिए साथियों से स्वीकृति की चाहत, यौनिकता संबंधी उत्सुकता और भविष्य की चिंता हो सकती हैं. इस उम्र में बच्चे माता-पिता की तुलना में साथियों के साथ अधिक बातचीत करना पसंद करते हैं. कभी-कभी वे "जानते हैं" यह दिखाने के लिए वयस्कों को पलटकर जवाब देना प्रारंभ कर देते हैं. इसे उम्र अनुरूप साधारण व्यवहार के रूप में लें और बच्चों को 'बहुत बड़े हो गए हो, संस्कार भूल गए हो, जवाब देने लगे हो, आदि' से आरोपित न करें.

अच्छा संवाद

भाषा और बोली के साथ संवाद का तरीका भी कुछ हद तक बदल जाता है, लेकिन बच्चों के साथ संवाद का मूल तरीका अपरिवर्तित ही रहता है. अच्छे संवाद के लिए बच्चे के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं, अनुभवों को साझा करें, उनके विचारों और चिंताओं को सुनें, उचित अवसर पर उनकी प्रशंसा करें और उनकी शिक्षा में रुचि दिखाएं. उन्हें यह भी जरुर बताएं कि संवाद निर्णयों की अभिव्यक्ति भी करती है और सभी निर्णयों के परिणाम होते हैं. अतः संवाद के समय उचित सावधानी बरतना आवश्यक है. उन्हें सामाजिक कुरीतियों की शिक्षा भी दी जानी चाहिए. संवाद को बेहतर बनाने के लिए निम्न प्रयास किये जा सकते हैं-

- बच्चे को अपनी विचारों और चिंताओं, कड़वाहट को व्यक्त करने दें.
- आँख मिला कर बात करें. जोर से न बोले. चिल्लाये नहीं.
- बच्चे जो कह रहे हैं, उसमें रुचि दिखाएं.
  ऐसा प्रश्न पूछें जिसका विस्तृत जवाब संभव हो.
  अपने अनुरोधों को सरल रखें.
- भाषा की मर्यादा पर ध्यान दें. गालियों और अपशब्दों का प्रयोग बच्चे के सामने न करें.
- नए शब्दों का अर्थ बताएं.
- हर प्रश्न का उत्तर देने के बजाय साथ मिल कर हल खोजें.
- सक्रिय रूप से सुनें और अक्सर अपने बच्चों की प्रशंसा करें.
- वैकल्पिक परवरिश वाले बच्चों के साथ संवाद में उनके मनोभाव का ध्यान रखें.

बच्चों के साथ नियमित रूप से "चर्चा का समय" निर्धारित करने का महत्व

- अभिभावक और बच्चे दोनों संवाद का सही तरीका सीखते हैं.
- यह बच्चों में उम्र अनुसार व्यवहार और नियम के प्रति समझ बढ़ाता है.
- यह बच्चों में आत्मसम्मान का निर्माण करता है.
- यह परिवार के सदस्यों के बीच सहयोग और विश्वास बढ़ाता है.
- समस्याओं के विकराल होने से पूर्व उसे हल करने का यह अच्छा तरीका है.

अगर बच्चे कुछ बोलते हैं तो सक्रिय रूप से सुनें, वे आपको कुछ सुनाना चाहते हैं. उनके बातों को पूरा सुन कर ही निर्णय लें. अक्सर अपने बच्चों की प्रशंसा करें.

उत्तम संवाद हेतु प्रयास

- **स्पष्ट विचारः** कुछ भी कहने से पहले सोचें कि आप क्या कहना चाहते हैं. अपनी एक बात पूरी कर लेने पर ही अगले विचार पर जाएँ.
- **स्पष्ट वर्णन और आवाजः** सरल भाषा में बात करें. अपने शब्दों का चयन सोच समझकर करें. महत्वपूर्ण जानकारियां दोहराएँ.
- **उचित और सुनाई देने योग्य आवाजः** परिस्थिति के अनुसार आवाज की त्रीवता तय करें.
- **उचित स्वरः** बोलते समय स्वर बहुत मायने रखता है. आपको यह पता होना चाहिए कि किन शब्दों पर जोर देना है.
- **शांत और सम्मानपूर्णः** बोलते समय विनम्र रहें. सामने वाले के सम्मान का ध्यान रखें.
- **सक्रिय रूप से सुननाः** सुनना एक महत्वपूर्ण हुनर और बेहतर संवाद के लिए अतिआवश्यक है. दूसरों के बातों का अर्थ समझने के लिए यह जरूरी है कि आप प्रश्न पूछते रहें. यह भी स्पष्ट करना जरूरी है कि क्या दूसरा व्यक्ति आपकी बात को समझ गया है. आप ऐसा प्रश्न पूछकर पता लगा सकते हैं.
- **शारीरिक भाषाः** आँख मिला कर बात करें. जोर से न बोले. चिल्लाये नहीं. संवाद के समय खड़ा होने, बैठने, देखने, सर हिलाने, हाथों के गतिविधि, दूसरे से दूरी, चेहरे की भाव-भंगिमा, ध्यान आदि की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है इन पर ध्यान दें.
- **असहमति और तर्कः** यदि कोई आपकी बातों से सहमत नहीं होता तो अपना तर्क रखें.

स्पष्टता से अपनी बात रखने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना जरुरी है-

- यह जानना कि हम क्या चाहते हैं.
  किसी को चोट पहुंचाये बिना ईमानदार होना.
- दूसरों को सुरक्षित महसूस कराना (आरोप न लगाना न ही धमकाना).
- अपने और दूसरों के प्रति सम्मान की भावना रखना.
- जानबूझ कर दूसरों को चोट न पहुंचाना.
- दूसरे व्यक्ति को बताएं कि आपको क्या बात परेशान कर रही हैं.

मंथन करें

- संवाद को प्रभावी बनाने के लिए आप क्या कर सकते हैं?
- आप बेहतर संवाद कौशल के लिए अपने संवाद कला में क्या परिवर्तन कर सकते हैं?

अगर बच्चे कुछ बोलते हैं तो सक्रिय रूप से सुनें, वे आपको कुछ सुनाना चाहते हैं. उनके बातों को पूरा सुन कर ही निर्णय लें। अक्सर अपने बच्चों की प्रशंसा करें.

उत्तम श्रवण कौशल

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ उत्तम श्रवण कौशल कैसे विकसित की जा सकती हैं.
☺ उत्तम श्रवण कौशल कैसे भावनाओं को नियंत्रित करते हैं.

प्रकाश को एक प्रश्न का उत्तर समझ में नहीं आ रहा था. वह पिताजी के पास गया. पिताजी फोन पर बात कर रहे थे. बिना उसकी ओर देखे, फोन पर बात करते-करते उन्होंने उसकी बात आधी सुनने का बाद कहा- 'इस प्रश्न को छोड़ दो, बाद में बता दूंगा'. प्रकाश के लिए पिताजी का यह उत्तर नया नहीं था. वह नहीं जनता था यह 'बाद' कब आयेगा?

- जब कोई आपकी बात नहीं सुनता तो आपको कैसा लगता है?
- क्या आप बोलते समय बच्चे को देखते हैं?
- क्या आप ध्यान से सुनते हैं और उस समय अन्य काम नहीं करते?
- क्या आप अक्सर कहते हैं कि आप व्यस्त हैं, बाद में बात करेंगे?
- थोड़ी देर सोचें कि आप बच्चों से कैसे बात करते हैं.

उत्तम श्रवण कौशल

संवाद, परवरिश का एक अहम् हिस्सा है और अच्छे संवाद के लिए अच्छी श्रवण कौशल आवश्यक है. सुनते समय शरीरिक भाषा, बैठने का तरीका, भाव आदि भी अहम् भूमिका निभाते हैं. उत्तम श्रवण कौशल न केवल बच्चे के विचारों को स्पष्टतः समझने में मददगार होता है और बच्चों को बेहतर और सम्मानपूर्वक संवाद करने का तरीका सिखाता है अपितु अभिभावक और बच्चे के बीच मधुर रिश्ता भी बनाता है.

अच्छी श्रवण के लिए:

- अन्य काम करना बंद करें, बस सुने.
- यदि संभव हो, तो बच्चे के समान स्तर पर बैठें.
- थोड़ा सा आगे झुकें. समझें कि बच्चा क्या कह रहा है.
- हामी भरें, अपना सिर हिलाएं. नजर मिला कर बात करें.
- बच्चे को बाधित न करें. जरुरी हो तो स्पष्टीकरण हेतु प्रश्न पूछें.
- अंत में चर्चा को सारांशित करें.
- जो भी निर्णय किए गए थे, उन पर प्रकाश डालें.
- मधुर आवाज में अपनी बात कहें. बच्चे से पूछें कि क्या कोई सवाल है.

उत्तम श्रवण कौशल बच्चों के व्यवहारों को भी नियंत्रित करता है. यदि अभिभावक बच्चे की बात नहीं सुनते या मानते हैं तो बच्चे अपनी बात सुनाने या मनवाने के लिए जिद जैसा अवांछित व्यवहार अपना लेते हैं. बच्चों की बात ध्यान से सुनने से यदि उनके अन्दर कोई आक्रोश होता है तो, वह कम हो जाता है. अतः बच्चों की बात सुने. यदि उनकी बात गलत लगे तो उन्हें 'सुनाये' नहीं, तर्क सहित समझाएं.

श्रवण के चरण

भावनाओं को नियंत्रित करने में सहायक

बच्चों की बात सुनने से उनका मन हल्का हो जाता है और वे अपने काम में लग जाते हैं. परन्तु यदि भावनायें बाहर नहीं आती तो बच्चों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं. कभी-कभी बच्चे नकारात्मक विचार प्रक्रिया में चले जाते हैं, और केवल रिश्तों को नकारात्मक दृष्टिकोण से देखने लगते हैं. अतः अभिभावकों को चाहिए कि वे-

- भावनात्मक मुद्दा होने पर सुविधाजनक और पर्याप्त समय निकाल कर ही बच्चे से संवाद प्रारंभ करें.
- यदि आवश्यक हो तो उन्हें भरोसा दिलाएं कि आप उनके निजता का सम्मान करते हैं.
- उनकी भावनाओं और धारणाओं को स्वीकार करें. भावनात्मक बात सुनते समय अपनी भाव-भंगिमा पर नियंत्रण रखें.
- विपरीत भाव-भंगिमा या शारीरिक भाषा बच्चे को और आक्रोशित कर सकती है.
- हो सकता है आप मुद्दों से सहमत न हों पर वे मुद्दे उनके लिए वास्तविक हैं. अतः तथष्ट रहें और अपनी भावनाओं को अपने बच्चे से अलग रखें.

- भावनाएं अक्सर स्थाई नहीं होती हैं. अतः बच्चे के नाराजगी के समय तुरंत प्रतिक्रिया के बजाय उनका विचार समझने का प्रयास करें.
- अक्सर बच्चे अपनी भावनाओं को समय के साथ त्याग आगे बढ़ने में सक्षम होते हैं. अतः जरूरी न हो तो तुरंत तीव्र प्रतिक्रिया न दें.
- यह माना जाता है कि जब तक नकारात्मक भावनाएं बाहर नहीं आतीं तब तक सकारात्मक भावनाएं नहीं आ सकती हैं.
- नकारात्मक भावनाओं के समाप्त होने पर बच्चे समाधानों पर ध्यान केंद्रित करने में अधिक सक्षम होते हैं.
- बच्चे की पूरी बात सुनने के बाद, उसे भी आपकी बात धैर्यपूर्वक सुनने के लिए प्रेरित करें.

मंथन करें

- बच्चे के साथ सुनने और बात करने के तरीके में बदलाव क्यों आवश्यक हैं?
- आप बच्चों को सुनने की अपनी कौशल को कैसे सुधार सकते हैं?
- आप बच्चों की श्रवण कौशल कैसे विकसित कर सकते हैं?
- आप अपने श्रवण कौशल में सुधार के लिए क्या तरीका अपना सकते हैं.

याद रखें रिश्तों की डोर अच्छी श्रवण कौशल और संवाद रूपी धागे से बंधे होते हैं. उत्तम श्रवण कौशल अभिभावकों का बच्चे के साथ रिश्ते में सुधार में सहायक होता है.

प्रशंसा: व्यवहार सुधार का सरल उपाय

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ प्रशंसा के द्वारा बच्चों का व्यवहार कैसे सुधारा जा सकता है.
☺ प्रशंसा और पुरस्कृत करने का तरीके क्या हैं.

गोपाल ने माता-पिता के बाजार से लौटने के पूर्व बिना बोले घर व्यवस्थित कर दिया था. उसने जूठा कप और गिलास भी धो दिया था. उसे लगा उसने अच्छा कार्य किया है. आज जरुर उसके काम की प्रशंसा होगी. पर यह क्या? उसके काम पर किसी ने ध्यान ही नहीं दिया. माता-पिता बाजार से लौट कर अपने कामों में व्यस्त हो गए. किसी ने उसके कार्य पर कोई टिप्पणी ही नहीं की. गोपाल इंतजार करता रह गया.

- जब कोई आपके कामों को नजर अंदाज करता है तो आपको कैसा लगता है?
- जब कोई आपके कामों की प्रशंसा करता है तो आपको कैसा लगता है?
- क्या प्रशंसा किसी बच्चे को अच्छे व्यवहार के लिए प्रेरित कर सकती है?
- आप बच्चों की प्रशंसा कैसे कर सकते हैं?

अक्सर हम भारतीय बड़ी उपलब्धियों की तो प्रशंसा करते हैं पर छोटी-छोटी उपलब्धियों की खुल कर प्रशंसा नहीं करते. हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि छोटी-छोटी उपलब्धियां ही बड़ी उपलब्धियों का मार्ग प्रशस्त करती हैं. कामों की प्रशंसा सभी को विशेषकर बच्चों को उत्तम व्यवहार और बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करती है. अतः जब बच्चा कुछ अच्छा करता है तो उसकी प्रशंसा अवश्य करें और उसे पुरस्कृत करें.

बच्चों के लिए प्रशंसा

- प्रशंसा का अर्थ है उचित एवं सकारात्मक प्रतिक्रिया द्वारा बच्चे के अच्छे काम को स्वीकारना.
- प्रशंसा का अर्थ होता है बच्चे के काम पर आपने ध्यान दिया है और यह आपको अच्छा लगा है.
- प्रशंसा एक टिपण्णी, लम्बा संवाद, पीठ थपथपाना, देख कर मुस्कुराना, विजय चिन्ह जैसे संकेत भी हो सकते हैं.
- कभी-कभी मात्र नाम का उल्लेख भी एक उचित प्रशंसा होता है.
- प्रशंसा बच्चे के साथ या किसी अन्य व्यक्ति के साथ साझा की जा सकती है.

- तुलना के बजाय सभी बच्चों में कुछ सकारात्मक खोज उसे बढ़ाना महत्वपूर्ण होता है.
- नकारात्मक चीजों को सुधार के उद्देश्य से बताएं.

  बच्चा हो या बड़ा, प्रशंसा की चाहत हर किसी को होती है.

प्रशंसा करने का तरीका

अक्सर बच्चे काम करते समय अभिभावकों की ओर बार-बार देखते हैं. आखिर वे ऐसा क्यों करते हैं? दरअसल वे जानना चाहते हैं कि वे जो काम कर रहें हैं वह सही दिशा में है या नहीं? उन्हें अभिभावकों के फीडबैक का इंतजार रहता है ताकि वे अपने प्रयासों को उसी अनुरूप दिशा प्रदान कर सकें. प्रशंसा न केवल बच्चों का हौसला और आत्मविश्वास बढ़ाता है बल्कि उन्हें उचित दिशा भी प्रदान करता है. इसलिए अभिभावकों को चाहिए कि वे–

- ध्यान दें कि प्रत्येक बच्चा क्या कर रहा है.
- बच्चे को बताएं कि आपने क्या देखा है या उसका क्या कार्य आपको अच्छा लगा.
- आप जिस व्यवहार की प्रशंसा कर रहे हैं, उसे स्पष्ट करें.
  - जैसे 'तुमने आज घर की सफाई की, अच्छा लगा. मुझे पता है यह मेहनत का काम था. शाबाश. ऐसे ही प्रयास करते रहो.'
  - ''मैंने सुना है कि तुमने स्कूल में अच्छा किया है. शाबाश, मुझे तुम पर गर्व है.''
  - कम अंक आने पर भी 'शाबाश, गुड. पिछले बार से काफी बेहतर है. मुझे पता था तुम अच्छा कर सकते हो. आगे और अच्छा करों.'

पुरस्कृत करने का तरीका

पुरस्कार, प्रशंसा का सबसे प्रभावशाली तरीका है. मौखिक, सांकेतिक या सामाजिक पुरस्कार को बच्चे कुछ समय बाद भूल सकते हैं लेकिन कोई मूर्त या वस्तु रूपी पुरस्कार बच्चे को बार-बार प्रोत्साहित करता रहता है. न सिर्फ पुरस्कार का प्रकार बल्कि उसे देने का तरीका भी बहुत मायने रखता है. अतः

- बच्चे को पुरस्कार स्वरुप छोटा ही सही तुरंत कुछ दें. दीर्घकालिक वादा न करें.
- पुरस्कार स्वरुप उनके पसंद की उपयोगी सामग्री, पुस्तक, पसंद का भोजन, खेलने का अतिरिक्त समय, अस्थायी विशेषाधिकार (जैसे कुछ पसंद करना, निर्णय लेना आदि), घुमाने ले जाना आदि दिया जा सकता है.
- बच्चे पर विशेष या अतिरिक्त ध्यान देना और उसे प्यार करना भी एक प्रकार का पुरस्कार है.
- नगद पैसा देने के बजाय उसके गुल्लक में पैसा डाल दें या उसे डालने बोलें.
- गलत व्यवहार के बाद बच्चे के जिद से परेशान होकर कोई वस्तु उसे न दें. यह उसके अवांछनीय व्यवहार के लिए पुरस्कार हो सकता है.

यदि बच्चा अवांछित व्यवहार जैसे- मारना, गाली देना, फाड़ना, मोबाइल गेम खेलना, लगातार कार्टून देखना, आज्ञा नहीं मानना आदि को नियंत्रित करने का प्रयास करता है तो उसके प्रयास की प्रशंसा अवश्य करें और उसे बेहतर करने के लिए प्रेरित करें. अवांछित व्यवहार में सुधार या वांछित व्यवहार में वृद्धि के लिए तर्कपूर्ण एवं बच्चे के सीमा अनुरूप लक्ष्य निर्धारित किया जाना चाहिए. प्रशंसा या पुरस्कार संबंधित व्यवहार में एकरूपता बच्चे के व्यवहार-सुधार में सहायक होती है.

बच्चे की प्रशंसा उसे अच्छे व्यवहार के लिए प्रेरित करती है, इसलिए अनुशासन की आवश्यकता कम होती है.

बच्चों का प्रेरणास्रोत

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ अभिभावक एक अच्छा प्रेरणा स्रोत कैसे बन सकते हैं.
☺ अभिभावक अवसर का उपयोग बच्चों के प्रशिक्षण के लिए कैसे कर सकते हैं.

कोरोना ने सभी को घर में सीमित कर दिया था. दीपक को तो आराम था पर अनुराधा का कार्यबोझ काफी बढ़ गया था. उसे समझ में नहीं आ रहा था कि आखिर वह सभी की फरमाइश कैसे पूरा कर पायेगी. घर में तो अपने से कोई एक गिलास पानी भी लेकर नहीं पीता था. कुछ भी काम हो बस 'मम्मी या अनुराधा'. लॉकडाउन के शुरू के कुछ दिन तो किसी प्रकार निकल गए, लेकिन उसके बाद वही पुरानी खिच-पिच. उसने एक दिन दीपक से खुल कर बात किया और घर के कामों में सहयोग के लिए कहा. आनाकानी के बाद दीपक भी समझ गया और घर के काम में हाथ बंटाने का प्रयास करने लगा. आश्चर्यजनक! दोनों बेटे भी बिना बोले घर के काम में हाथ बंटाने लगे.

- घर का काम नहीं करने वाले दीपक और अनुराधा के बेटे घर का काम क्यों करने लगे?
- क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है?
- आप अपने बच्चों के लिए एक अच्छा प्रेरणास्रोत कैसे बन सकते हैं?
- आप एक खराब प्रेरणास्रोत बनने से कैसे बच सकते हैं?
- बच्चों को क्या करना चाहिए यह सिखाने के लिए वयस्कों को उनसे कैसा व्यवहार करना चाहिए?

एक अच्छा प्रेरणास्रोत (रोल मॉडल) का गुण

बच्चे, बड़ो को देख कर भी सीखते हैं. अतः बच्चों को क्या करना चाहिए यह सिखाने के लिए वयस्कों को एक अच्छा प्रेरणास्रोत बनने का प्रयास करना चाहिए. उन्हें वैसा व्यवहार करना चाहिए, जैसा वे अपने बच्चों से उम्मीद करतें हैं. एक अच्छा प्रेरणास्रोत वह है जो सकारात्मक गुणों और अच्छे व्यवहारों का प्रदर्शन करता है और दूसरों को अपने जैसा बनने के लिए प्रेरित करता है. घर के बाहर भी प्रेरणास्रोत हो सकते हैं, परन्तु प्रारंभिक प्रेरणास्रोत अभिभावक ही होते हैं अतः

- आप जो कहते और जो करते हैं उसमें ईमानदार और सुसंगत रहें. तार्किक रहें.
- कार्य पूरा करने के बजाय जिम्मेदारी और जवाबदेही पर जोर दें.
- दूसरों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करें. अपने दोस्तों को अच्छी तरह से चुनें.
- अपने कार्यों की जांच करें, हमेशा सुधार करने का प्रयास करें.
- बुरे व्यवहार और नकारात्मक गुणों से बचें.
- बच्चों के समक्ष नशापान न करें.
- गालियाँ न दें.

एक बेहतर प्रेरणास्रोत बनने के टिप्स

- बच्चे अच्छे पर्यवेक्षक होते हैं. बड़े जो कहते हैं, वे उससे ज्यादा सीखते हैं.
- एक चुनौती या संकट का सामना करना एक उत्कृष्ट प्रशिक्षण का अवसर होता है, बच्चों को भी चुनौतियों का सामना करना सिखाएं.
- हमेशा अपना सर्वोत्तम देने का प्रयास करें. असफलता से निराश न होकर पुनः प्रयास करें.
- जब आप गलतियाँ करते हैं, तो अपना पक्ष रखें और आवश्यकता पड़ने पर खेद व्यक्त करें.
- बच्चों को किसी विशिष्ट निर्णय या व्यवहार का कारण बताएं. उन्हें बताएं की कुछ व्यवहार उम्र अनुरूप होते हैं. यदि बच्चों के लिए कुछ काम उचित होता है तो कुछ काम बड़ो के लिए उचित होता है.

अवसर का उपयोग शिक्षा के लिए करें

यह सही है कि बच्चे अपने प्रेरणास्रोत को देख कर सीखते हैं. पर वे अपने प्रेरणास्रोत में क्या देखतें हैं, वे ही जानते हैं. उनकी प्राथमिकता उन्हीं पर निर्भर करती है. साधारणतः बच्चे गलत व्यवहारों का नकल आसानी से करने लगते हैं परन्तु सद्गुणों को विलम्ब से अपनाते हैं. परिस्थिती अनुरूप

सद्‌गुणों का प्रदर्शन, बच्चों को सीखने का अतिरिक्त अवसर प्रदान करता है, जैसा दीपक के घर में हुआ. अतः निम्न सद्‌गुणों का प्रदर्शन नियमित रूप से करें-

- **सम्मान:** भेदभाव, ऊँच-नीच से परे शिक्षकों और बड़ों का सम्मान करें,
- **विनम्रता:** विनम्र बने और अभिमान से दूर रहें,
- **सत्यता:** जिम्मेदारी से और सच बोलें, बात थोपने के बजाय तर्कपूर्ण तथ्यों से बहस करें,
- **अनुशासन:** अपना कार्य व्यवस्थित तरीके से करें, सही समय पर सही काम करें,
- **कड़ी मेहनत:** अपना काम मेहनत से करें, धैर्य बनाए रखें, कुछ नया करने का प्रयास करें,
- **स्वच्छता:** हमेशा स्वच्छ रहें, स्वच्छता को काम के बजाय आदत समझें
- **सहयोग:** घर के उपयुक्त काम में परिवार को सहयोग करें,
- **भागीदारी:** घर के निर्णय में अन्य सदस्यों को भी शामिल करें, उनकी राय लें.
- **समस्या के बजाय समाधान:** समस्या पर ध्यान केन्द्रित कर अपने जवाबदेही से बचने के जगह समाधान पर ध्यान केन्द्रित करें. बच्चों को उपलब्ध संसाधनों का समुचित उपयोग कर चुनौतियों का सामना करना सिखाएं.

मंथन करें

- आपके बचपन में आपका प्रेरणास्रोत कौन था और क्यों?
- कैसे आप अपने बच्चों के लिए एक अच्छा प्रेरणास्रोत बन सकते हैं?
- आपके किन गुणों और व्यवहारों को बच्चों को आत्मसात करना चाहिए?
- आपमें कौन से व्यवहार/गुण हैं जो आप चाहते हैं कि आपके बच्चों के बड़े होने पर उनमे न हो?

वैसा बने, जैसा आप अपने बच्चों से बनने की उम्मीद करतें हैं. एक अच्छा प्रेरणास्रोत बने.

सीमायें और मर्यादा निर्धारित करना

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ अभिभावक बच्चों के लिए सीमायें और मर्यादा कैसे निर्धारित कर सकते हैं.
☺ यौनिकता संबंधी सीमायें कैसे निर्धारित किया जा सकता है.

परवेज के पिता उसे अक्सर सुबह उठ कर पढ़ने के लिए कहते. वे उसे सुबह उठने की फायदे भी बताते. पर इन सीखों का उसपर कोई असर नहीं होता. यह सिर्फ उपदेश बन कर रह गयी. न तो परवेज कभी जल्द उठा न उसके पिताजी ने उसे उठाया. क्योंकि वे खुद देर से उठते थे.

- परवेज सुबह क्यों नहीं उठा?
- क्या आपके घर में कभी ऐसा कुछ हुआ है? अगर हाँ तो क्या?
- बच्चों को नियम और मर्यादा सिखाने से आप क्या समझते हैं?
- अगर बच्चों के लिए नियम या मर्यादा नहीं होंगे तो क्या होगा?
- क्या मर्यादा बच्चों के उम्र के अनुसार बदलनी चाहिए?
- अभिभावक बच्चों को मर्यादा कैसे सिखा सकते हैं?

जीवन में नियमों एवं मर्यादा का विशेष महत्व है. नियम और मर्यादा हमें व्यवहार कुशल बनाते हैं. परन्तु ये बच्चों में जन्मजात नहीं होती. हम बच्चों से जिन नियम और मर्यादा के पालन की अपेक्षा करते हैं वे उन्हें सिखाया जाना चाहिए.

सीमाओं और मर्यादा का उद्देश्य

- बच्चों को समाज और संस्कृति के अनुरूप शिक्षा देना
- बच्चों को सुरक्षित रखना और मुसीबत से बाहर निकालना.
- बच्चों को सही गलत-सिखाना,
- दूसरों के लिए सम्मान दिखाना, उम्र अनुसार व्यवहार करना.
- जिम्मेदार और विश्वासी बनाना,
- उचित व्यवहार सिखाना और परिवार में आपसी सहयोग बढ़ाना.

बच्चों को नियम और मर्यादा कैसे सिखायें

नियम एवं मर्यादा केवल उपदेश देकर नहीं सिखाई जा सकतीं. बच्चे बहुत कुछ देख कर भी सीखते हैं. अतः केवल परवेज के पिता की तरह उपदेश देने से बचे. बच्चों के लिए प्रेरणास्रोत बने एवं निर्धारित नियमों एवं मर्यादाओं का पालन अवश्य करे. यदि नियम बच्चों एवं वयस्कों के लिए भिन्न हैं तो उसका कारण एवं तर्क बच्चे को अवश्य समझाएं. साथ ही

- नियमों की सीमाएँ तय करें बहुत से नियम बच्चों को खुद से सीखने से रोकते हैं.
- नियम और मर्यादा उपयुक्त, सरल, स्पष्ट और बच्चों के उम्र और क्षमताओं के अनुरूप होने चाहिए.
- मर्यादाओं का लगातार पालन होना चाहिए. इन्हें दिन-प्रतिदिन नहीं बदलना चाहिए.
- बच्चे को क्या नहीं करना है के बजाय क्या करना है बताएं.
- नियम और मर्यादा का परिणाम भी निर्धारित करें. बच्चे को अवश्य बताएं कि नियमों के पालन करने अथवा नहीं करने का परिणाम क्या होगा.
- नियम और मर्यादा निर्धारित करते समय बच्चों से भी चर्चा करें (जैसे- कितनी देर टीवी देखना है, क्या देखना है)

यौनिकता एवं मर्यादा

किशोरावस्था में यौनिकता के प्रति बच्चों में जिज्ञासा स्वभाविक है. परन्तु मर्यादावश अधिकतर भारतीय अभिभावक बच्चों से इस विषय पर चर्चा नहीं करते. इंटरनेट के कारण आजकल यौन संबंधी सामग्री सर्वसुलभ हो गए हैं. जिज्ञासावश बच्चे इनका उपयोग कर सकते हैं. गलत या अधूरी जानकारी ज्यादा खतरनाक होते हैं. अतः

- प्रयास करें की बच्चे इन सामग्रियों से दूर रहें.
- उचित अवसर का बच्चों को यौन शिक्षा के लिए उपयोग करें.
- यौन व्यवहार को गलत बताने या गलत जानकारी के बजाय उम्र अनुसार व्यवहार और मर्यादा पर जोर दें.
- प्रयोग कैसे लत में बदल जाती है और यह कितनी घातक हो सकती है समझाएं.
- यदि बच्चे यौन संबंधी मर्यादा का उल्लंघन करते हुए पकड़े जाते हैं तो उन्हें बिना शर्मिंदा किये सिखाएं.
- अक्सर कहानी या घटना के विवरण के माध्यम से अप्रत्यक्ष सीख, मर्यादा उल्लंघन के अवसरों को सीमित करना, बच्चे के संगत पर नजर रखना लाभकारी होते हैं.

मंथन करें

- आप अपने घर के नियमों और मर्यादाओं में क्या परिवर्तन करेंगे?
- बच्चों को नियमों और मर्यादाओं का पालन करने के लिए आप खुद में क्या परिवर्तन करेंगे?

नियम या मर्यादा तर्क संगत, बच्चे के उम्र और परिस्थिति के अनुरूप होने चाहिए.

अच्छा अनुशासन

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ अनुशासन के विभिन्न तरीके क्या है.
☺ अभिभावक अनुशासन का तरीका कैसे चुन सकतें हैं.

रोहित खेलते समय गिर गया और उसका कपड़ा गंदा हो गया. घर लौटा तो देखा कुछ मेहमान आये हुए थे. वह चुपके से बाथरूम की ओर जाने लगा. पर पिताजी ने देख लिया. 'कोई प्रणाम-पाती नहीं? ध्यान कहाँ रहता है तुम्हारा?'- रोहित ने अपनी बात कहनी चाही पर पिताजी ने रोक दिया. उनकी बातें रोहित के कानों से वज्र स्वरुप टकरा रही थी. वह रसोई में आकर माँ से बहस करने लगा- 'कपड़ा बदल कर प्रणाम कर देता तो क्या बिगड़ जाता? अगर उनको डाँटना ही था तो बाद में डाँट देते, मेहमानों के सामने बेइज्जत करना जरुरी था क्या?'

- क्या रोहित के सवाल वाजिब नहीं?
- अभिभावक, बच्चों को अनुशासित करने के लिए किन-किन तरीकों का उपयोग करते हैं?
- साधारणतः आप बच्चों को अनुशासित करने के लिए किन तरीकों को अपनाते हैं?
- अनुशासन के तरीके बच्चों के उम्र के अनुसार कैसे हो सकते हैं?
- आपकी राय में अनुशासन के कौन से तरीके अधिक प्रभावी हैं और क्यों?

अभिभावक, बच्चों को अनुशासित करने के लिए अनेक तरीकों का उपयोग करते हैं. अनुशासन का उद्देश्य बच्चों को नीचा दिखाना या उनकी कमियाँ खोजना नहीं अपितु उन्हें बेहतर व्यवहार सिखाना होना चाहिए. जिस तरीके का बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव न पड़े और वे अपने व्यवहार में सुधार ला सके , उस तरीके का चयन करना चाहिए. उम्र के अनुसार बच्चों का व्यवहार बदलता जाता है इसलिए अनुशासन के तरीके भी बच्चे के उम्र के अनुसार बदलनी चाहिए.

अनुशासन के लिए विकल्प का चयन

- छोटे बच्चों के लिए इस्तेमाल होने वाले तरीके बड़े बच्चों के लिए लागू नहीं हो सकते हैं.
- अनुशासन से पूर्व, बच्चे से पूछें कि उसने गलत व्यवहार क्यों किया.
- अनुशासन खत्म होने के बाद, बच्चे से पूछें कि उसने क्या सीखा.
- याद रखें, अनुशासन का लक्ष्य भविष्य में दुर्व्यवहार को रोकना है.

अनुशासन के तरीके

अनुशासन के तरीके बच्चे के स्वभाव, परिस्थिति, परिवार के मूल्यबोधों और दुर्व्यवहार के कारणों पर निर्भर करते हैं. कोई तरीका पूर्णरूपेण या हर स्थिति के लिए सही या गलत नहीं होता. अनुशासन का कौन सा तरीका कितना प्रभावकारी होगा यह उसके अनुपालन के तरीकों पर भी निर्भर करता है. अनुशासन के कुछ प्रमुख तरीके निम्नवत हैं-

नकारात्मक तरीका- मारना-पीटना, सजा देना, वंचित करना आदि. यह तरीका कभी-कभी तत्कालिक रूप से प्रभावी नजर आता है, लेकिन बच्चे में उचित अनुशासन विकसित नहीं करता. टाइम आउट एवं निर्धारित काल के लिए विशेषाधिकार से वंचित करना तुलनात्मक रूप से ज्यादा प्रभावी नकारात्मक तरीके हैं.

सकारात्मक तरीका– प्रशंसा करना, हौसला बढ़ाना, हल खोजना, प्रेरित करना, कर के दिखाना आदि.

पुनर्निर्देशित करना– यदि बच्चा कहना नहीं मान रहा है तो अपने भावनाओं पर नियंत्रण रखे और उसे अन्य कार्य करने के लिए दें.

सीमायें निर्धारित करना– हर व्यवहार का विशेष नतीजा होता है, यह सिखाया जाना चाहिए.

व्यवहार सुधार : वांछित व्यवहार को बढ़ाना एवं अवांछित व्यवहार को विशेष तरीकों से कम करना.

बच्चों को अनुशासित करने के सकारात्मक तरीके

- **अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहित करें:** अच्छे व्यवहार को स्वीकारें, बच्चे को बताएं और उन्हें प्रोत्साहित करें. आवश्यकता अनुसार संकेत, शारीरिक या शाब्दिक सहायता प्रदान करें.
- **बच्चे को निर्देशित करें:** बच्चे के दुर्व्यवहार को रोकें और उन्हें सही व्यवहार सिखाएं.
- **नजर अंदाज करें:** यदि बच्चे ध्यानाकर्षण के लिए कोई व्यवहार करते हैं तो नजर अंदाज करें.
- **अनुमति:** एक निश्चित स्थान छोड़ने, दूसरों का सामान लेने, कुछ काम के लिए अनुमति लेना सिखाएं.
- **तार्किक:** अनावश्यक मांग पूरी न करें, कारण बताएं.
- **लक्ष्य परिवर्तन** : प्रारंभ में वांछित व्यवहार या अवांछित व्यवहार में कमी का लक्ष्य सरल रखें. इसे धीरे-धीरे कठिन करते जाएँ.

मंथन करें

- आप भविष्य में अनुशासन की अपनी शैली में क्या बदलाव लायेंगे?
- आप अपने सभी बच्चों के लिए कौन सा तरीका अपनाएंगे और क्यों?
- क्या बच्चों को पीटना उचित है? यदि नहीं तो इसका विकल्प क्या है?

अनुशासन विधियों के चयन में समझदारी महत्वपूर्ण होती है. अक्सर इसके लिए समय नहीं मिलता. अतः अनुशासन विधि को अपने व्यवहार में आत्मसात करें और आवश्यकतानुसार भविष्य में अनुशासन शैली में सुधार करें.

किशोर-किशोरियों का देखभाल

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ अभिभावक किशोर-किशोरियों की भावनाओं को कैसे समझे.
☺ अभिभावक किशोर-किशोरियों का बेहतर परवरिश कैसे कर सकतें हैं.

घर में होली त्यौहार धूम-धाम से मनाने की चर्चा चल रही थी. पूजा ने कहा कि वह सहेलियों के घर जाएगी. फिर क्या था, माँ शुरू हो गई.'इसको तो कुछ समझ है ही नहीं, इतनी बड़ी हो गयी है लेकिन हरकत अभी भी बच्चों जैसी.' पूजा भी परेशान. झुंझला कर बोल पड़ी- 'अभी थोड़ी देर पहले तो आपने मुझे बच्ची कह कर चुप कराया था. जब देखो तब केवल उपदेश, कभी यह नहीं, तो कभी वह नहीं. हमारी मर्जी से तो किसी का कोई लेना देना ही नहीं है'-

- क्या माँ की बात सही थी? क्या माँ का तरीका भी सही था?
- छोटे बच्चों की तुलना में अभिभावकों को किशोर-किशोरियों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए?
- किशोर-किशोरियों के परवरिश की चुनौतियाँ क्या हैं?

अभिभावकों के लिए बच्चे हमेशा छोटे ही होते हैं. वे अगर कुछ बोलते हैं तो बच्चों के भले के लिए ही. लेकिन कभी-कभी वे भूल जाते हैं कि उनके बच्चे अब बड़े हो गए हैं. किशोर-किशोरियों को किसी काम के लिए छोटे तो किसी काम के लिए बड़े समझने के बदले उनके लिए कोई काम छोटा या बड़ा समझना और बोलना बेहतर होता है. किशोर-किशोरियाँ थोड़ा तर्कशील हो जाते हैं अतः छोटे बच्चों की तुलना में अभिभावकों को उनके साथ अलग व्यवहार करना चाहिए.

किशोर-किशोरियों की चाहत एवं भावनाएं

किशोर-किशोरियाँ खुद सीखना, बड़ों जैसा सम्मान और अक्सर अपने फैसले खुद करना चाहते हैं. उनमें अधिक स्वतंत्रता, आत्मसम्मान और दोस्तों के स्वीकृति की चाहत होती है. किशोरों को यौनिकता संबंधी उत्सुकता, नशा के प्रयोग में रूचि, भविष्य की चिंता आदि हो सकती हैं. अनुभव की कमी के कारण उनके हर फैसले सही नहीं हो सकते. यह भी हो सकता है कि उनके फैसले आवेश में या दूरगामी परिणाम को अनदेखी कर लिए गए हों. ऐसी परिस्थिति में पूजा की माँ की तरह सीधे मना न कर दें बल्कि:

- किशोर-किशोरियों से खुला संवाद करें. किसी भी निर्णय के पीछे छिपे अपनी चिंताओं और शंकाओं को व्यक्त करें और मिल कर अंतिम निर्णय तक पहुँचे.
- असहमति का कारण बताते हुए अपनी बात रखें. किशोर-किशोरियों के निर्णयों का आदर करें और बेहतर निर्णय लेने में सहयोग करें.
- गलती होने पर सकारात्मक अनुशासन का तरीका अपनाएं. बहुत ज्यादा टोका-टाकी न करें.
- किशोर-किशोरियों को कभी नहीं मारें. कठोर व्यवहार उन पर बुरा प्रभाव डालते हैं.
- किशोर-किशोरियों के अच्छे काम की प्रशंसा कर आप उनसे अपने रिश्ते बेहतर बना सकते हैं.
- किशोर-किशोरियों के प्रति सम्मान और समझ दिखाना, उनके व्यवहार को बेहतर बनाता है.

किशोर-किशोरियों के साथ सकारात्मक अनुशासन का तरीका

अपनी पसंद और निर्णय लेने की चाहत के कारण कभी-कभी किशोर-किशोरियों का रवैया विद्रोही हो सकता है और वे चुनौतीपूर्ण और आक्रामक हो सकते हैं. इन सभी से विचलित न हों. आपका संयमित व्यवहार उनके आक्रमकता को नियंत्रित कर सकता है. अतः बच्चे के साथ ज्यादा समय बिताएं, अनुभवों को साझा करें, उनके विचारों और चिंताओं को सुनें, प्रशंसा करें, उनकी शिक्षा में रुचि दिखाएं. साथ ही-

- यह समझने की कोशिश करें कि आपके बच्चे स्थिति को कैसे देखते हैं.
- अपने बच्चे से उनके कार्यों के परिणामों के बारे में सोचने के लिए कहें.

- उन्हें गलती के बारे में बताएं और उसे सुधारने में मदद करें.
- घर के कायदा-कानून या नियम बनाने में उनकी राय लें.
- उपदेश के बजाय, उनकी बातों को समझने की कोशिश करें और अपना तर्क रखें.
- आप गुस्सा दिखा सकते हैं, लेकिन प्यार करना बंद नहीं कर सकते.

दोस्तों की जानकारी

किशोरावस्था में भटकाव की संभावना ज्यादा होती है. नशापान जैसा अवगुण बच्चे संगत में प्रयोग के तौर पर शुरू करते हैं. किशोर-किशोरियाँ अनेक दुर्व्यवहार दोस्तों के बातों में आकर प्रयोग के तौर पर प्रारंभ करते हैं. अतः बच्चों के दोस्तों के बारे में जानकारी अवश्य रखें.

किशोर-किशोरियाँ परिवार के बाहर मार्गदर्शन और रोल-मॉडल की तलाश कर सकते हैं. यही नहीं, वे माता-पिता की तुलना में साथियों के साथ अधिक बातचीत करना पसंद करते हैं. उन्हें रोके नहीं लेकिन उनसे पूर्णतः निश्चिन्त भी नहीं हो जाएँ.

मंथन करें

- आप किशोर-किशोरियों के परवरिश के अपने तरीके में क्या परिवर्तन लायेंगे?
- किशोर-किशोरियों के साथ संबंध और बेहतर करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अपना निर्णय थोपने या किशोर-किशोरियों के समस्यायों को हल करने के बजाय उन्हें निर्णय लेने, परस्थिति का सामना करने, समस्याओं को हल करने और तर्कपूर्ण बनने में मदद करें.

बच्चों के उद्वेग (एंग्जायटी) का प्रबंधन

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ अभिभावक खुद में और बच्चों में उद्वेग की शीघ्र पहचान कैसे कर सकते हैं.
☺ अभिभावक अपना और बच्चों के उद्वेग का प्रबंधन कैसे कर सकतें हैं.

प्रकाश सुबह से तीन बार शौचालय जा चुका था. वह कुछ बेचैन सा था. हल्का सिर दर्द और पेट दर्द के बारे में जान कर माँ भी बेचैन हो गयी. आनन-फानन में उसे पड़ोस के डॉक्टर के पास ले जाया गया. वहाँ मामला कुछ और निकला. कोरोना के कारण अनेक विद्यालयों के रिजल्ट ऑनलाइन जारी किये जा रहे थे. प्रकाश का भी रिजल्ट आज निकलने वाला था. ये लक्षण किसी बीमारी के नहीं बल्कि रिजल्ट के चिंता का परिणाम था. चिंता, व्याकुलता या उद्वेग, तनाव जीवन का हिस्सा हैं. कोई व्यक्ति इससे अछूता नहीं. परन्तु इसकी तीव्रता और गंभीरता इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्ति इनसे भागते हैं या इनका सामना करते हैं.

समस्या पर त्वरित प्रतिक्रिया एवं उद्वेग

समस्या जीवन का एक अहम् अंग है. यह जीवन-पर्यंत बना रहता है. केवल इसकी प्रकृति और तीव्रता बदलती रहती है. किसी भी समस्या के उद्भेदन एवं उसके संभावना पर प्रतिक्रिया स्वाभाविक है. बच्चों को समस्यायों एवं विकट परिस्थिति का बिना विचलित हुए धैर्यपूर्वक सामना करना सिखाया जा सकता है. यह उचित निर्णय एवं समस्या के समाधान में तो सहायक होता ही है, कालांतर में उनके दीर्घ-कालिक सफलता में भी योगदान देता है. विपत्ति अभिभावकों को एक अवसर भी देती है. वे बच्चों को उद्वेग या व्याकुलता (एंग्जायटी) के बेहतर प्रबंधन हेतु तैयार कर सकते हैं. उद्वेग यदि गंभीर समस्या बन जाती है तो, इसके कारणों की पहचान कर उसका समाधान संभव है.

उद्वेग के लक्षण

बच्चों में उद्वेग के निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं-

- सिर दर्द,
- पेट दर्द, पेट ममोड़ना, डायरिया,
- थकान
- उल्टी, जी मिचलाना,
- पसीना आना,
- नींद नहीं आना,
- भूख नहीं लगना,
- काम में मन नहीं लगना
- धड़कन तेज होना, सांस फूलना,
- शरीर थरथराना,
- चिड़चिड़ापन, झुंझलाहट,
- गुस्सा आना आदि

बच्चों के उद्वेग प्रबंधन में अभिभावकों की भूमिका

चिंता का इलाज डर को दूर करने में नहीं, अपितु अनजाने डर या भय के प्रबंधन और अनिश्चितता को सहन करने में है. कुछ अभिभावक बच्चों के भय के कारण का निराकरण कर देते हैं. इस परिस्थिति में बच्चे को तत्कालिक लाभ तो होता है पर वे इस भय और अनिश्चितता का सामना करने का आवश्यक जीवन कौशल विकसित नहीं कर पाते, जो एक प्रकार से उनके लिए टीकाकरण सा होता है. बहुत अधिक आश्वासन भी लाभकारी नहीं होता.

अभिभावाक बच्चों के लिए प्रेरणाश्रोत होते हैं. अतः वर्तमान परिस्थिति का धैर्यपूर्वक सामना करें और बच्चे को भी यही सिखाये. सावधानी बरतना एवं संभावित खतरों पर चर्चा करना जायज है परंतु आपके मनोभावों, आर्थिक चिंता, झुंझलाहट बच्चों का भला नहीं कर सकते न ही इससे किसी समस्या का समाधान संभव है.

तनाव प्रबंधन

औचित्य आधारित: समस्या को देखने का तरीका बदल दें. सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएँ.

समस्या आधारित: तनाव उत्पन्न करने वाला कारक की पहचान कर उसे बदलने का प्रयास करें.

भावना आधारित: भावनात्मक प्रतिक्रिया में बदलाव लायें जैसे- योग, रिलैक्स करना, ध्यान बंटाना, नजर अंदाज करना, खुद पर नियंत्रण आदि.

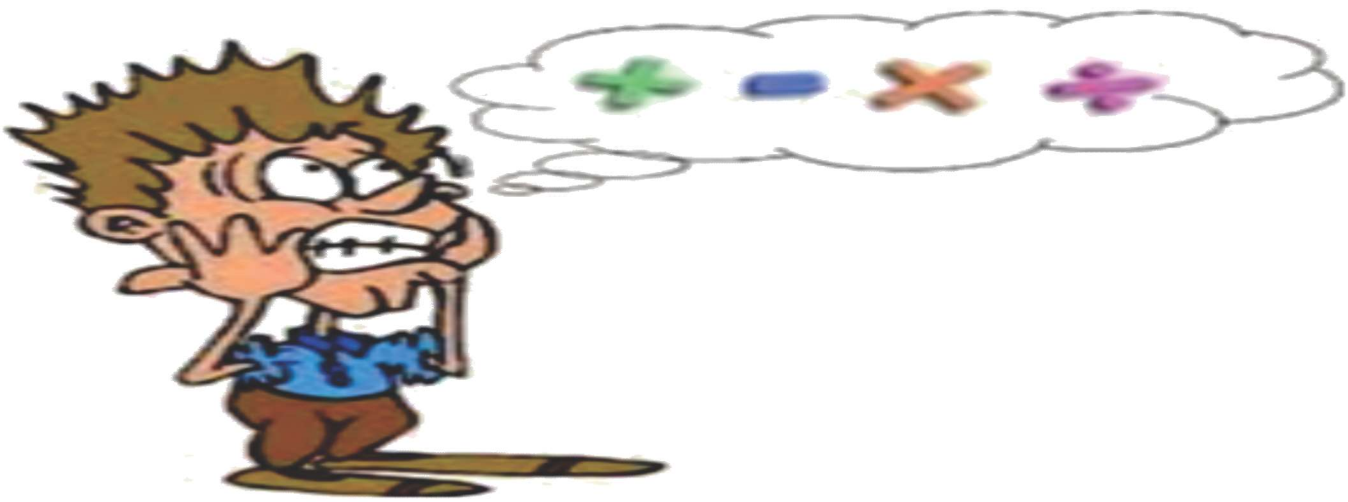
बच्चों को उद्वेग प्रबंधन सिखाना

चिंता या उद्वेग के तत्कालिक कारणों का प्रबंधन

- गहरी स्वांस लें, आँख जोर से से बंद कर कुछ पल शांत रहें.
- आपने आप से कुछ सवाल करें. कोई गीत गुनगुनाएं
- अपने चेहरे और हाथों का हल्का मालिश करें.

चिंता या उद्वेग के प्रबंधन के दीर्घकालिक उपाय

- नियमित योगाभ्यास करना. नियमित व्यायाम करना, खुले में घूमना.
- संगीत का आनंद लेना या अपने शौक का कोई कार्य करना.
- भरपूर नींद लेना, बिस्तर पर जाने के बाद गंभीर विषय के बारे में नहीं सोचना.
- दोस्तों, परिवार के सदस्यों के साथ बात करना, संभव हो तो समस्या साझा करना.
- घर के कार्यों, बागवानी या नियमित दिनचर्या में व्यस्त रहना.
- नकारात्मक परिणाम के बजाय सकारात्माक परिणाम के बारे में सोचना.
- कार्य समय से पूरा करना. अंतिम समय तक काम का टाल-मटोल अनावश्यक चिंता का कारण बनता है. इससे काम के बिगड़ने की संभावना भी बढ़ जाती है.



अभिभावकों का उद्वेग या व्याकुलता बच्चों के परवरिश पर दुष्प्रभाव डालता है. बच्चों के उद्वेग के साथ अपने उद्वेग का भी उचित प्रबंधन करें.

भावनाओं पर नियंत्रण

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ अभिभावक गुस्सा पर कैसे नियंत्रण कर सकते हैं.
☺ अभिभावक भावनाओं पर नियंत्रण कैसे कर सकतें हैं.

रिया और सुमित का प्यार छेड़-छाड़ के बिना पूरा ही नहीं होता. जब मौका मिले धक्का-मुक्की. पल में लड़ाई और पल भर में प्यार. यह हर दिन का किस्सा था. माँ चिल्लाती रहती. कभी-कभी पति को भी खीज कर बोल देती- 'सब आपके शह का फल है. बच्चों को तो आप कभी डाँटते ही नहीं'. बच्चों के व्यवहार से अभिभावकों का चिंतित, हताश, दुखी, प्रसन्न, गुस्सा आदि होना स्वभाविक है. हर अभिभावकों की प्रतिक्रिया एक जैसी नहीं होती. प्रतिक्रिया परिस्थिति के अनुसार बदलती भी रहती है. आवेशित प्रतिक्रिया का परिणाम उत्तम नहीं होता और बाद में पछताना पड़ता है.

कमला की समस्या तो अलग ही थी. वह समझ ही नहीं पाती कि पति को समझाए तो कैसे. बच्चों की छोटी सी गलती पर वे उन्हें पीट देते, कभी-कभी तो हाथ का सामान पटक देते. बच्चे भी धीरे-धीरे पिता का अनुकरण करने लगे हैं.

- क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है?
- आप गुस्सा, हताशा, चिंता, अकेलेपन और डर आदि को आप कैसे नियंत्रित करते हैं?
- अभिभावकों के भावनाओं का खराब प्रबंधन का बच्चों पर क्या प्रभाव पड़ता है?

अभिभावकों की जवाबदेही है बच्चों को सही व्यवहार सिखाना न कि उनके गलत व्यवहार पर सजा देना. भावावेश में अक्सर सही निर्णय नहीं हो पाते. बच्चे भी अभिभावकों को देख कर उनका अनुकरण करने लगते हैं और भावनाओं पर नियंत्रण रखना नहीं सीख पातें. जीवन में सफलता के लिए भावनाओं पर नियंत्रण अति आवश्यक है. बच्चों को यह प्रारंभ से सिखाया जाना चाहिए. लेकिन इसके लिए जरुरी है कि अभिभावक पहले अपने भावनाओं पर नियंत्रण रखें और बच्चों का ठीक से परवरिश करें. भावनाओं को छोटे-छोटे प्रयासों से नियंत्रित किया जा सकता है.

गुस्सा का नियंत्रण

- प्रतिक्रिया करने से पहले, कुछ क्षण गहरी सांस लें. बोलने से पहले सोचें. दूसरों का गुस्सा बच्चों पर न निकालें.
- गुस्सा का कारण पता कर उसके समाधान खोजने पर ध्यान केंद्रित करें.
- यदि आप कोई गलती करते हैं तो खेद व्यक्त करें और उसी गलती को दुबारा न करने का प्रयास करें.

अभिभावकों की व्यक्तिगत या पारिवारिक उलझने भी बच्चों के परवरिश पर प्रभाव डालती हैं. अतः चिंतामुक्त एवं खुश रहने का प्रयास करें. इसके लिए आप अन्य उपायों के साथ-

- नियमित प्रार्थना, व्यायाम, योग के द्वारा अपने तनाव को कम करें.
- यदि आप चिंतित हैं, तो गहरी सांस लें और सकारात्मक चीजों के बारे में सोचें.
- पर्याप्त नींद लेने और स्वस्थ रहने की कोशिश करें. शराब, धूम्रपान या नशा जैसी बुरी आदतों से बचें.

बच्चों को भावनाओं पर नियंत्रण सिखाना

यदि अपने चिंता का कारण आपको ज्ञात नहीं हैं, तो अपनी भावनाओं को सुलझाने के लिए किसी से बात करें. अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर, बच्चों को सिखाएं कि इन्हें कैसे नियंत्रित करें. बच्चे भी बड़ों को देख कर और अपने अनुभवों से भावनाओं को नियंत्रित करना सीखते हैं. अतः

- बच्चों के लिए उत्तम रोल मॉडल बने.
- बच्चे के साथ खेले. उन्हें हार पर दुखी होने के बजाय इसे स्वीकार करना और फिर से प्रयास करना सिखाएं.
- बच्चों को कुछ जटिल खेल या कामों में शामिल करें. खीज के बदले निरंतर एवं वैकल्पिक प्रयास के लिए प्रेरित करें.
- बेहतर परिणाम के लिए सर्वोत्तम प्रयास के लिए प्रेरित करें. 'कर्म करें फल की चिंता न करें' का सही अर्थ समझाएं.
- प्रसन्नता व्यक्त करने के तरीके भिन्न परिस्थिति में भिन्न कैसे हो सकतें हैं बचपन से सिखाएं.
- प्रतिकूल जवाब मिलने पर बच्चे नकारात्मक चिंतन प्रक्रिया में जा सकते हैं. अतः नकारात्मक जवाब का कारण बच्चों को अवश्य बताएं.

कविता की समस्या भी कुछ अलग थी. उसके बेटे को कोई जरा सा भी पीट देता तो वह ऐसे चिल्ला कर रोता जैसे बहुत ज्यादा चोट लग गई है. अगर हँसता तो पड़ोसी को भी पता चल जाता.

बच्चों में भावनाओं की चरम अभिव्यक्ति सामान्य है. यह समस्या तब बनती है जब इसमें उम्र के साथ सुधार नहीं होता. बच्चों के चरम अभिव्यक्ति पर ज्यादा टोका-टाकी न करें पर उन्हें परिस्थिति अनुसार (जैसे सुख में, दुःख में) भावना व्यक्त करना अवश्य सिखाएं.

मंथन करें

- क्रोध या चिंता को नियंत्रित करने के कुछ अच्छे तरीके क्या हैं?
- कुछ नकारात्मक या विनाशकारी तरीके क्या हैं जिसे कई लोग विपत्ति में अपना लेते हैं?

अपने भावनाओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित करें. बच्चों को भी सिखाएं कि इन्हें कैसे नियंत्रित किया जा सकता है.

टालमटोल (बाल शिथिलता) और सफलता

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ अभिभावक बच्चों में टालमटोल की प्रवृति की शीघ्र पहचान कैसे कर सकते हैं.
☺ अभिभावक बच्चों में टालमटोल की प्रवृति का प्रबंधन कैसे कर सकतें हैं.

नीरज बड़ी लगन से रूटीन बनाता. उसे टेबल के पास चिपकाता और प्रण लेता कि वह अगले सोमवार से इस रूटीन का अक्षरशः पालन करेगा. अक्सर सोमवार को कुछ हो जाता और नया दिन तय हो जाता. यह सिलसिला चलता ही रहता और बेचारा रूटीन ठीक से क्रियान्वित होने की राह देखते-देखते बदल जाता.

- क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है?
- ऐसे व्यवहारों का क्या दुष्प्रभाव होता है?
- बच्चे ऐसा व्यवहार कैसे सिखते हैं?

अधिकतर बच्चों में एक नीरज जरूर होता है. एक हद तक यह सामान्य व्यवहार है. परंतु यदि इसे नियंत्रित नहीं किया गया तो यह सफलता को प्रभावित करता है. जीवन में सफलता के लिए शिक्षा, हुनर, संसाधन, अवसर, नवीनता, दृढ़ निश्चय आदि के साथ सही समय पर उठाया गया सही कदम और निरंतरता आवश्यक है. अभिभावक बच्चों में यह गुण बचपन से ही विकसित करने में मदद कर सकते हैं. बच्चों में टालमटोल की आदत अभिभावकों के साधारण से दिखने वाले व्यवहारों से भी पड़ता है. अगर बच्चा कुछ कहता है और उसे जवाब मिलता है कि- 'ठीक है थोड़ी देर बाद'. हो सकता है आप महत्वपूर्ण काम में व्यस्त हों. लेकिन यदि ऐसा बार-बार होता है तो बच्चा क्या सीखता है?

टालमटोल का प्रभाव

कबीर दास का मानना था कि 'काल करे सो आज कर, आज करे सो अब', परन्तु कुछ बच्चे ठीक इसका विपरीत करते हैं. वे किसी काम को तब तक टालते हैं जब तक पानी नाक के ऊपर न आ जाये. इसकी परिणति निम्न रूप में हो सकती है-

- चिंता, घबराहट, व्याकुलता में वृद्धि.
- क्षमता से निम्नतर प्रदर्शन.
- हड़बड़ी में गड़बड़ी की संभावना.
- तैयारी में कमी के कारण शैक्षणिक प्रदर्शन में कमी.
- बच्चे द्वारा अनैतिक राह अपनाने की संभावना.
- समय पर कदम नहीं उठाने के कारण अवसर से वंचित हो जाना.
- समय के महत्व को नहीं समझ पाना.
- समय प्रबंधन सही तरीके से नहीं कर पाना.
- दूरगामी नहीं होना.
- सीमित नेतृत्व क्षमता.

टालमटोल की आदत एवं परवरिश

बच्चों का व्यवहार परवरिश की शैलियों पर अत्यंत निर्भर करती हैं. अधिनायकवादी (औथोरिटेरियन) अभिभावक के बच्चे अक्सर टालमटोल करने वाले या बाल शिथिलता से ग्रसित हो जाते हैं.

अधिनायकवादी: ऐसे अभिभावक अत्यधिक सख्त, अनुत्तरदायी, दंडात्मक और निष्क्रिय से होते हैं. इस प्रकार के अभिभवकों द्वारा काफी सख्त सीमायें निर्धारित की जाती हैं. ये निर्णय प्रक्रिया में बच्चों की भागीदारी को भी नजर अंदाज करते हैं.

अधिकारिक: ऐसे अभिभावक संतुलित, सक्रिय और उत्तरदायी होते हैं. वे उपयुक्त और लचीली सीमायें निर्धारित करते हैं तथा निर्णय प्रक्रिया में बच्चों को शामिल करते हैं. इस से बच्चों में जिम्मेदारी का बोध आता है और टालमटोल की आदत नियंत्रित रहती है.

टालमटोल की आदत का कारण

अधिकतर अभिभावक बच्चों के टालमटोल के प्रवृति को ज्यादा गंभीरता से नहीं लेते. वे बच्चे को सुस्त, आलसी आदि उपमाओं से अलंकृत भी कर देते हैं, परन्तु यह उनके अधिनायकवादी परवरिश शैली का परिणाम भी हो सकता है-

- **असफलता का डर:** कठोर, नियंत्रक, अतिमहत्वाकांक्षी अभिभावक के बच्चे विफलता के भय से कार्यों को टालना सीख सकते हैं. अक्सर

कठोर माता-पिता के बच्चे भी कठोर होते हैं और जोखिम उठाने से डरते हैं.

- **अनुत्तरदायी या निष्क्रियता:** यदि अभिभावक बच्चे के परवरिश पर ध्यान नहीं देते तो बाल-सुलभ व्यवहार के कारण वे कार्यों को टालने लगते हैं जो धीरे-धीरे उनकी आदत बन जाती है.
- **अनुपयुक्त अपेक्षा:** यदि अभिभावक को लगता है कि उनका बच्चा पहली बार में कोई लक्ष्य हासिल नहीं कर सकता, या 'इतना ही' काफी है तो उनके बच्चे भी टालमटोल करना सीख जाते हैं. यदि लक्ष्य बहुत ऊँचा हो तब भी बच्चे हिम्मत हार 'अगली बार' की प्रतीक्षा में शिथिल हो सकते हैं.
- **सख्त अभिभावक:** यदि अभिभावक सख्त होते हैं तो आपसी संवाद कम होती है. कुछ बच्चे अभिभावक के आज्ञा को ठुकरा नहीं सकते. अतः विद्रोह स्वरुप या डर से टालमटोल करने लगते हैं या बहाना बनाने लगते हैं.
- **अतिसंरक्षित अभिभावक:** अत्यधिक संरक्षण के कारण बच्चे समस्यायों के समाधान एवं अपने कार्यों के लिए अभिभावक पर निर्भर हो जाते हैं. कार्य नहीं होने पर बच्चे का जवाब होता है- 'यह मेरी गलती नहीं है, आपने मुझे बताया ही नहीं कि कार्य कैसे करना है'. कालांतर में यह बाल शिथिलता में परवर्तित हो सकती है.

मंथन करें

- आपके परवरिश का कोई अंश आपके बच्चे में टालमटोल की आदत तो विकसित नहीं कर रहा?
- आप अपने बच्चों में टालमटोल की आदत को नियंत्रित करने के लिए अपनी परवरिश शैली में क्या परिवर्तन करेंगे?

बच्चे को भरोसा दिलाये कि ''सही नहीं'' का मतलब ''असफल'' नहीं होता है. उनको सर्वोत्तम के लिए निरंतर प्रयास करनी चाहिए. टालमटोल की प्रवृति को, अपने व्यवहार में सुधार और बच्चे के समय प्रबंधन के द्वारा नियंत्रित करें.

नशापान- प्रयोग से लत तक

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ नशापान का दुष्प्रभाव क्या पड़ता है.
☺ अभिभावक बच्चों में नशापान का रोकथाम कैसे कर सकतें हैं.

मोबाइल ने होली को और रंगीन बना दिया है. होली के हजारो वीडियो स्वतः उपलब्ध हैं. बिनोद भी उन वीडियो का आनंद उठा रहा था. पर यह क्या? रंग में भंग पड़ गया. चेहरे की भाव-भंगिमा बदल गयी. गुस्से में पत्नी को आवाज दी- 'ललिता, देखो अपने लाड़ले का करतूत'. ललिता भी भौचक. होली के एक वीडियो में उनका नाबालिग बेटा दोस्तों के संग शराब और सिगरेट का सेवन कर रहा था. वीडियो चालू थी और पति-पत्नी में इसके जिम्मेदारी के लिए आरोप-प्रत्यारोप का दौर भी जारी था. कहीं बेटे के नशापान के लिए वे या उनकी परवरिश भी तो कारक नहीं?

- आपके बच्चे के जिगरी दोस्त कौन-कौन हैं? क्या वे किसी प्रकार का नशा करते हैं?
- नशापान का क्या दुष्प्रभाव होता है? बच्चे नशा करना कैसे सीखते हैं?
- बच्चे किस-किस प्रकार का नशा करते हैं? बच्चे नशापान किसके साथ करते हैं?

नशापान का कारण

नशापान के विभिन्न कारण हो सकते हैं जैसे सामाजिक मान्यता, परिवेश, अनुवांशिक, लिंग, संगती, पारिवारिक परिस्थिति, उपलब्धता आदि. सामान्यतः नशापान की शुरुआत सामाजिक, संज्ञानात्मक, सांस्कृतिक, व्यक्तित्व, धार्मिक, विकास के अवधारणा के परिपेक्ष्य में होता है. किशोरावस्था के दौरान पारिवारिक समस्या, माता-पिता की अनदेखी, दुर्व्यवहार, शिथिलता, अनुचित (कम या ज्यादा) नियंत्रण, अनुचित परवरिश नशापान के प्रमुख कारण होते हैं.

नशा की शुरुआत

रमेश ने नव-वर्ष पार्टी में शराब सेवन से मना कर दिया. दोस्तों के ताना, बारंबार अनुरोध और सिर्फ एक बार चखने के चक्कर में एक पैग ले लिया. पर वह यह नहीं जनता था कि गड्ढे में गिरने से बचाव उसमे पहली कदम पड़ने के पूर्व करना पड़ता है. बच्चे शराब, खैनी, पान, गुटका, सिगरेट, आदि नशा के साथ डेनडराइट जैसे पदार्थो का भी नशा करते हैं. अधिकतर बच्चे नशापान के दुष्प्रभाव और इसके गंभीरता से वाकिफ नहीं होते. नशा की लत अक्सर बच्चे दोस्तों के दबाव में या प्रयोग के तौर पर करते हैं जो उचित हस्तक्षेप के आभाव में लत में बदल जाती है.

नशापान की लत

- बच्चे अधिकतर समय नशा अपने बड़ों, दोस्तों को देख कर बतौर प्रयोग शुरू करते हैं.
- सिगरेट जैसे नशा का प्रयोग बच्चे रौब जमाने के लिए भी करते हैं.
- कभी-कभार दोस्तों के दबाव में या 'बस एक बार' के चक्कर में नशापान प्रारंभ हो जाता है.
- 'मन बहलाने या गम भुलाने' के गलत अवधारना के कारण भी बच्चे यह प्रयोग करते हैं.
- मॉडर्न या आधुनिक बनने की चाह में भी कुछ बच्चे नशा करते हैं.

बच्चों पर नशापान का दुष्प्रभाव

- स्वास्थ्य, दांत, शारीरिक व मानसिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव
- व्यक्तित्व, शिक्षा, शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव
- चोरी, छीनतई, झूठ बोलना, झगड़ा, अपराध जैसे अवगुणों की संभावना
- माता-पिता, शिक्षक के अवज्ञा की ज्यादा संभावना
- विद्रोही होने का खतरा
- दुर्घटना, अवसाद का खतरा
- जीवन के उद्देश्य एवं कौशल विकास से विमुख होने की संभावना

अभिभावकों की भूमिका

- बच्चे बड़ों को देखकर सीखते हैं और फिर वही करने की कोशिश करते हैं. अतः बच्चों के सामने नशापान से बचे.
- बच्चे के व्यवहार, स्कूल बैग और दोस्तों पर नजर रखें. प्रयोग कैसे लत में बदल जाती है- बताएं.
- नशा के दुष्प्रभाव पर खुल कर चर्चा करें.
- अगर पैसा चोरी होता है, बच्चा किसी परेशानी में है तो बच्चे पर नजर रखें.
- नशा का पता चलने में डाँटे नहीं, उसे सही-गलत की जानकारी दें और नशामुक्ति के लिए लक्ष्य निर्धारित करें.
- समस्या विकराल होने पर परामर्शी की मदद लें.
- बच्चों में नशापान के निवारण के लिए परिवेश, परवरिश दक्षता, पारिवारिक-संवाद, बच्चे के दोस्तों, धार्मिक शिक्षा, स्व-नियंत्रण आदि पर विशेष ध्यान दें.
- अनेक समाज में नशापान को बुरा नहीं माना जाता है. सामाजिक मानदंडों पर चर्चा करें और व्यक्ति की उम्र-उपयुक्त आदत पर भी प्रकाश डालें.

मंथन करें

- नशापान अक्सर संगती में प्रारंभ होता है. क्या आप अपने बच्चे के दोस्तों के बारे में जानते हैं?
- अपने बच्चे को नशापान से बचाने के लिए आप क्या करेंगे?
- यदि आप जान जाते हैं कि आपका बच्चा नशा करता है तो आप क्या करेंगे?

पारिवारिक समस्या वाले, नशापान करने वाले अभिभावकों के बच्चों में भावनात्मक, व्यवहारिक और सामाजिक समस्याओं का खतरा ज्यादा होता है और उनमें नशापान की संभावना ज्यादा होती है.

बच्चों की निगरानी

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ निगरानी क्या है और इसका महत्व क्या है?
☺ अभिभावक बच्चों की बेहतर निगरानी केसै कर सकतें हैं?

बिनोद का चेहरा गुस्सा से तमतामा रहा था. वह बच्चों और पत्नी को डाँटे जा रहा था. उसके नाराजगी का वजह विद्यालय में अभिभावक-शिक्षक मीटिंग में शिक्षक द्वारा बच्चों के स्वच्छता और कपड़ों को लेकर शिकायत थी. सुन-सुन कर अर्पिता का सब्र का बाँध भी टूट गया और वह बोल उठी. 'आपका क्या है? जब कोई कुछ शिकायत कर दे तो गुस्सा करना और दो-तीन दिन बच्चों को डाँट-डपट करना. उसके बाद वही 'ढाक के तीन पात'. बच्चों पर कोई निगरानी नहीं. 'क्या आपको यह सब बिना बोले दिखाई नहीं देता. सब कुछ मेरी ही जिम्मेदारी है? आप भी बाप हैं.' बेशक शब्द अर्पिता के थे लेकिन कहानी घर-घर की थी.

- क्या अर्पिता का गुस्सा जायज था? उसके गुस्सा का क्या कारण था?
- बिनोद तो दिन में बाहर काम करने जाता था और वापस घर आते-आते थक जाता था. फिर वह निगरानी की जिम्मेदारी कैसे संभल सकता था?
- बाल निगरानी का क्या अर्थ है?
- यदि आप अपने बच्चे की गतिविधियों की निगरानी नहीं करते हैं, तो क्या हो सकता है?
- कभी-कभी अभिभावक उपलब्ध नहीं हो सकते हैं तब कौन निगरानी कर सकता है?

बेहतर निगरानी

निगरानी का मतलब कभी-कभार पूछ-ताछ और डाँट-डपट मात्र नहीं. यह उचित विकास, संभावित खतरों से संरक्षण और अवांछित व्यवहार में सुधार हेतु बच्चे के जन्म से वयस्क होने तक की एक अनवरत प्रक्रिया है. बच्चे के विकास के साथ निगरानी का तरीका भी बदलता जाता है. शैशवास्था की अत्यधिक संरक्षण क्रमशः किशोरावस्था तक आते-आते पर्यवेक्षण में बदल जाती है. बच्चों की उपेक्षा या अत्यधिक संरक्षण दोनों बच्चे के लिए नुकसानदायक हैं. यदि उचित निगरानी के आभाव में बच्चे का उचित विकास नहीं हो पाता तो अत्यधिक अनुशासन और निगरानी में पले-बढ़े बच्चों को जब स्वत्रंतता मिलती है तो वे अक्सर उचित निर्णय नहीं ले पातें. उनके लक्ष्य से भटक जाने की संभावना बढ़ जाती है. अतः निगरनी का उद्देश्य बच्चों का समुचित और सर्वांगीण विकास के साथ उन्हें आत्मनिर्भर बनाना भी होना चाहिए.

बच्चे के परवरिश की जिम्मेदारी माता-पिता दोनों की है. दोनों की अपनी भूमिका होती है. बिनोद को भी यह जिम्मेदारी लेनी चाहिए. ऐसा नहीं है कि निगरानी के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है.

बेहतर निगरानी हेतु अभिभावकों की भूमिका

- प्रत्येक बच्चा अलग होता है, उनकी आवश्यकताएँ, व्यक्तित्व और सहनशीलता भिन्न होती है, इसका ध्यान रखें.
- अपने बच्चे के व्यवहार और भावनाओं पर ध्यान दें, उनसे संवाद उनके व्यक्तित्व के अनुरूप करें.
- सीमा निर्धारित करें और यह सुनिश्चित करें कि वे नियमों का पालन कर रहे हैं.
- यदि बच्चे कुछ गलती करते हैं तो डाँटने के बजाय उन्हें गलती का अहसास करा, गलती सुधारने में मदद करें
- अनावश्यक मदद के बजाय परिस्थिति अनुसार बच्चे को समस्या के समाधान हेतु मदद करें.
- बड़े बच्चे की निगरानी में कुछ बुनियादी सवाल पूछना शामिल है जैसे - मेरा बच्चा कहाँ है? किसके साथ है? क्या कर रहा है? आज उसका व्यवहार बदला-बदला सा क्यों है?(आदि).
- हिंसा वाली फिल्म, खेल और मोबाइल पर नियंत्रण एवं नजर रखें. रात को बच्चे को मोबाइल न दें.

संभावित खतरों की पहचान और समाधान

अंशुता को कभी विद्यालय जाने के लिए तैयार होने को कहना नहीं पड़ता था. परन्तु पिछले कुछ दिनों से वह समय पर तैयार नहीं हो रही थी. आज जब माँ ने उसे शीघ्रता के लिए कहा तो उसने बताया कि उसके सिर में दर्द है, वह विद्यालय नहीं जाएगी. दवा से पहले उसे देर रात तक टीवी देखने के लिए डाँट मिल गयी. दवा लेने के बावजूद दिन में उसका उदास चेहरा देख माँ को कुछ शक हुआ. बहुत देर तक घुमा-फिरा कर कुरदने पर अंशुता रो पड़ी. परेशानी सिर दर्द नहीं

विद्यालय में उसके साथ हो रहा दुर्व्यवहार था. समस्या का समय पर पता चलने के कारण इसके विकराल होने के पूर्व ही समाधान हो गया. संभावित खतरों की पहचान के लिए अभिभावक-

- गोद का छोटा बच्चा हो या किशोर उनके व्यवहार परिवर्तन पर ध्यान दें और इसका कारण जानने का प्रयास करें.
- बच्चे के दोस्तों, उनके अभिभावकों और शिक्षकों के संपर्क में रहें.
- बच्चे से ऐसा संबध बनाये कि वे अपनी परेशानी आपसे साझा करने में हिचके नहीं.
- नियमित रूप से बच्चे के गृहकार्य, डायरी, स्कूल-बैग आदि पर ध्यान रखें.
- बच्चे को स्वत्रंतता दे पर नजर बनाये रखें.
- बच्चों को स्व-निगरानी और नियंत्रण हेतु प्रेरित करें.

मीडिया और डिजिटल उपकरण आज हमारी दुनिया का एक अभिन्न अंग हैं. इनके बिना आज की दुनिया की कल्पना बेमानी सी है. इन उपकरणों का अगर समुचित उपयोग बहुत सहायक होते हैं. लेकिन इनका गलत उपयोग बच्चों पर दुष्प्रभाव भी डालते हैं. अभिभावकों की यह जिम्मेदारी है कि बच्चों द्वारा फोन और डिजिटल उपकरण के प्रयोग पर उचित निगरानी रखें.

बच्चे के डिजिटल गतिविधियों पर नजर रखने के लिए सुझाव :

- ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में अपने बच्चों से नियमित रूप से बात करें.
- पुस्तक और डिजिटल माध्यम का फर्क समझाएं.
- आँखों में पड़ने वाले दुष्प्रभाव के बारे में बताएं.
- इंटरनेट नियम और समय निर्धारित करें.
- कभी-कभार फोन की हिस्ट्री जांचे.
- जहाँ तक संभव हो एकांत में फोन का इस्तेमाल कम से कम करने दें.
- एक अच्छा रोल मॉडल बनें.
- हमेशा शक न जताएं. सकारात्मक रूप से बच्चों में स्व-नियंत्रण को प्रोत्साहित करें.
- मोबाइल में गेम के संख्या और प्रकार पर नजर बनाये रखें.
- बच्चों के सोशल मीडिया की जासूसी न करें. पर उस पर नजर बनाये रखें और बच्चों को इनके समुचित प्रयोग की जानकारी दें.
- याद रखें, बच्चे, बच्चे ही रहेंगे.

मंथन करें

- आपने उन बच्चों की क्या समस्याएं देखी हैं, जिनकी उचित निगरानी नहीं की गई? इसे कैसे सुधारा जा सकता है?

अभिभावक अपनी दिनचर्या में मामूली परिवर्तन कर बच्चों की बेहतर निगरानी कर सकतें हैं. इसे अतिरिक्त कार्यबोझ समझ नजर अंदाज न करें.

छेड़-छाड़ निवारण में अभिभावकों की भूमिका

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ छेड़-छाड़ पर किशोरियों की भावनाएं क्या होती हैं.
☺ अभिभावक छेड़-छाड़ पर किशोरियों का मार्गदर्शन कैसे कर सकते हैं.

सुनीता कक्षा नौ की छात्रा थी. वर्ग में हमेशा अव्वल आती. एक दिन उसके घर वालों को उसके साथ घटी छेड़-छाड़ की बात किसी प्रकार पता चल गयी. घटना के बारे में पता चलते ही उसपर अनेक पाबंदियां लगा दी गयी. उसका अकेले बाहर आना जाना सीमित हो गया. विद्यालय जाना भी बंद करा दिया गया. उसकी दोस्त रेखा ने उससे कहा- 'मैंने शुरू में ही कहा था न कि घर में बता दो, अगर बता देती तो बात इतनी नहीं बिगड़ती न'.

रंजीता के साथ छेड़-छाड़ की बात जब उसके बड़े भाई के कानों तक पहुंची तो उसने अपने दोस्तों के साथ आरोपी लड़के की जम कर पिटाई कर दी. लड़का भी उसी गाँव का था. उसके भी कुछ हितैषी थे. अगले दिन कोई लड़के को दोष दे रहा था तो कोई रंजीता के चरित्र पर ही सवाल उठा रहा था. कुछ लोगों के सवाल अलग थे-

- क्या इस घटना को रोका जा सकता था? आखिर इस घटना के जिम्मेदार कौन है?
- आखिर सुनीता और रंजीता प्रारंभ में इस घटना के बारे में अपने अभिभावकों को क्यों नहीं बता पाई?
- इसके लिए सिर्फ वे ही जिम्मेदार थीं या अभिभावक और परिवेश भी?
- क्या आपने कभी सोचा है कि परवरिश की शैलियों का बच्चों के मनःस्थिति और विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है?

छेड़-छाड़ एक गंभीर समस्या है. इसके कई कारण हैं. निवारण के तरीके भी अनेक हैं, परन्तु लोगों के सवाल भी बहुत महत्वपूर्ण हैं. अधिकतर समय छेड़-छाड़ की घटना चरणबद्ध प्रक्रिया से गुजरती है- देखना, टिप्पणी करना, ध्यानाकर्षण करना, संदेश भेजना, मार्ग अवरुद्ध करना आदि से होते हुए शारीरिक दुर्व्यवहार तक, यदि कोई उचित प्रतिरोध नहीं किया जाता. सुनीता और रंजीता भी टिपण्णी स्तर पर प्रतिवाद कर घटना को रोक सकती थी. लेकिन उन्होंने न तो कोई सख्त कदम उठाया न ही अभिभावकों को बताया. आखिर क्यों? क्या उनकी सहमती थी, जैसा गाँव के कुछ लोग कह रहे थे या कारण कुछ और था?

उन्होंने यह बात घर में नहीं बताई क्योंकि उन्हें लगा कि घटना की जानकारी होने पर-

- उनकी पढ़ाई छुड़ा दी जाएगी, उनके बाहर आने-जाने पर पाबन्दी लगा दी जाएगी,
- उन्हें ही दोषी मान लिया जायेगा. उनकी शादी जल्द करा दी जाएगी,
- उन्हें अवसरों से वंचित होना पड़ेगा और वे अपना सपना पूरा नहीं कर पायेंगी,
- गाँव में उनकी बदनामी होगी, वह लड़का और कुत्सित राह अपनाएगा........ आदि

किशोरियों के मौन का जिम्मेदार

अंतिम कारण के अलावा अन्य कारणों के लिए जिम्मेदार कौन हैं? ये कदम कौन उठा सकते थे? उनके मन में किसका और किससे भय था? सभी जवाब के केंद्र में अभिभावक या बड़े भाई हैं. तब परिवर्तन की जरुरत कहाँ और किससे है? स्वभाविकतः परवरिश में. उनके अभिभावकों ने यदि कभी उन्हें प्रत्यक्षतः उपरोक्त परिणामों के बारे में नहीं बताया तो उन्हें पारिवारिक, सामाजिक मानदंडो के बारे में भी नहीं बताया. कभी उन्हें भरोसा नहीं दिलाया. न तो कर्मों से न ही बातों से. यदि उन्हें भरोसा होता तो वे घर में किसी को बताने

का साहस अवश्य करतीं. अनजाने भय से सुनीता और रंजीता उनसे निर्भीक होकर अपनी समस्या साझा नहीं कर पायीं. उनके भय का एक आधार था, लेकिन अनेक बार बच्चे अभिभावक के परवरिश शैली के कारण उनसे खुल कर अपने मन की बात कह नहीं पाते. यह समस्या को और गंभीर बनाती है.

अभिभावकों की भूमिका

तृप्ति को भी विद्यालय के राह में कुछ लड़के कमेन्ट करते. उसने अपनी माँ से यह बात बताई. माँ ने लोक-लाज की दुहाई देकर नजर अंदाज करने की सलाह दे डाली. तृप्ति ने माँ की बात मान ली, लेकिन लड़के नहीं माने. धीरे-धीरे मौखिक छेड़-छाड़ वीभत्स होते गई. अति के प्रतिकार पर बात गाँव में फैल गयी. बदनामी तो अब भी हुई, साथ ही कई सवालों को जन्म दे गई. अतः यह जरुरी है कि-

- अभिभावक बेटों को महिलाओं का सम्मान करना सिखाएं. उन्हें बताएं कि उनकी गलती का कितना बड़ा खामियाजा लड़कियों को भुगतना पड़ता है.
- बेटियों से खुल कर समाज में छेड़-छाड़ के घटना के बारे में चर्चा करें. उन्हें भरोसा दिलायें कि ऐसे घटनाओं में लड़कियों का दोष नहीं होता. प्रारंभ में ही घटना की जानकारी से उसे रोका जा सकता है.
- यदि बेटियाँ कभी परेशान या उलझन में नजर आये तो उनके साथ समय बितायें. कारण जानने का प्रयास करें.
- कभी-कभी इन मुद्दों पर खुल कर चर्चा के लिए पहल करना कठिन होता है, अतः किसी घटना का उपयोग चर्चा प्रारंभ करने के लिए करें.
- बेटियों को स्व-रक्षा हेतु उचित प्रशिक्षण दें. निवारण हेतु सामुदायिक पहल में शामिल हो.

मंथन करें

- क्या आपके घर की किशोरियाँ अपनी मन की बात या समस्याएं आपके साथ निर्भीक होकर साझा करती हैं?
- क्या आपने कभी उन्हें यह भरोसा दिलाया है कि उनकी समस्याओं का आप हल निकालेंगे और इसका दुष्प्रभाव उन पर नहीं पड़ेगा?
- आप घर के किशोरियों को ऐसा भरोसा कैसे दिला सकते हैं? यदि आपके समक्ष किसी किशोरी के साथ छेड़-छाड़ कर घटना हो रही हो तब आप क्या करेंगें?

सुनसान जगह पर अकेली लड़की के लिए नजर अंदाज एक विकल्प हो सकता है पर सार्वजनिक जगह पर प्रतिकार सर्वोतम उपाय माना जाता है.

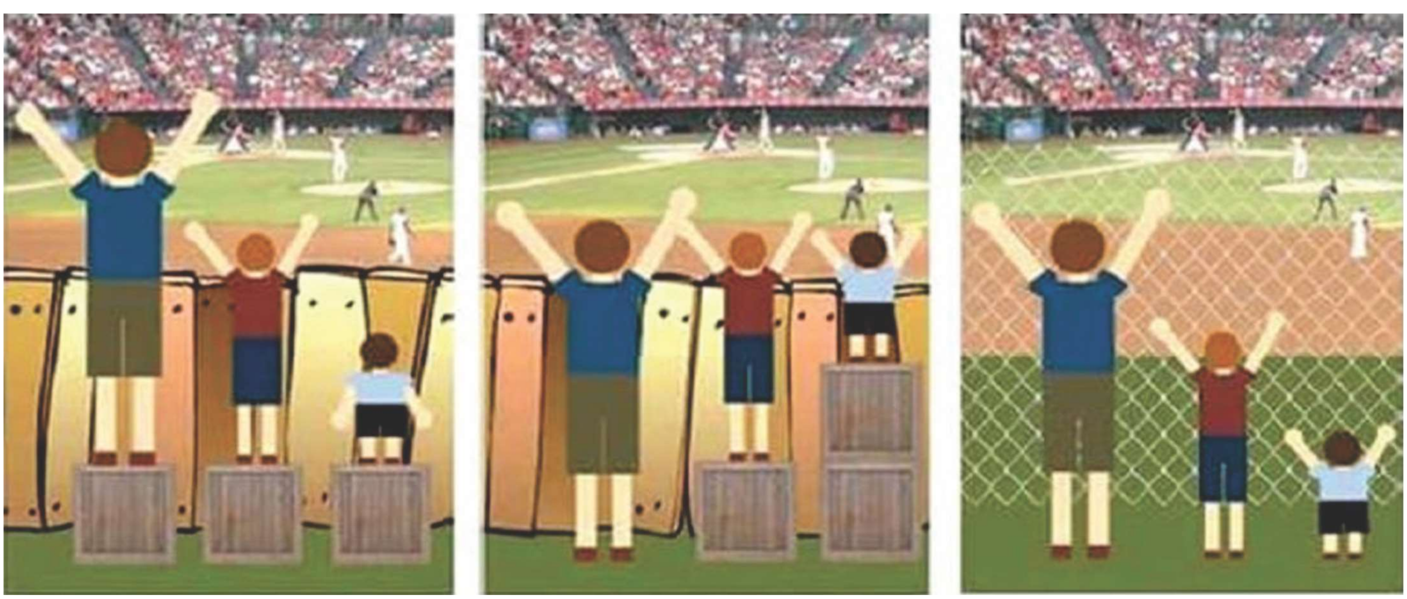
बच्चों में समानता का भाव विकसित करना

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ लिंग आधारित भेदभाव क्या है और इससे बच्चों को कैसे बचाया जा सकता है.
☺ अभिभावक अपने बच्चों में लिंग आधारित भेदभाव को कैसे रोक सकते हैं.

वैश्विक महामारी कोरोना के कारण सभी घर में थे. काम वाली बाई भी नहीं आ रही थी. नीता ने सोचा इसी बहाने बच्चों को कुछ काम सिखा दिया जाये. मदद भी हो जायेगा और बच्चे काम भी सीख जायेंगे. उसने बेटी को बेड-बिस्तर ठीक करने और बेटे को झाड़ू लगाने के लिए कहा. बेटा तपाक से बोल उठा- मैं नहीं करता झाड़ू. यह लड़कियों का काम है. बेटी भी बोल पड़ी, रहने दो मम्मी मैं लगा देती हूँ. नीता परेशान. उसे अपने बच्चों से इस जवाब की आशा नहीं थी. वह समझ नहीं पा रही थी कि आखिर बच्चों ने यह सीखा यह कहाँ से?

- बेटा ने क्या गलत कहा?
- क्या आप ऐसे ही लैंगिक भेदभाव वाले कुछ मानदंडों के बारे में बता सकते हैं?
- इन मानदंडो का लड़को और लड़कियों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- बच्चों में ऐसे मानसिकता के विकास में परवरिश की क्या भूमिका है?
- बेटी का जवाब ऐसा क्यों था?
- नीता के चिंता का कारण क्या था?



नीता की चिंता

नीता भली-भांति जानती थी कि लैंगिक भेदभाव वाली सोच उसके बेटे के विकास में भी बाधक बनेगी. वह चिंतित हो उठी. पर दोष उसका भी था. उसने बच्चों को कभी लैंगिक समानता के बारे में सिखाया ही नहीं था. घर में बाई होने के कारण बच्चों ने भी कभी पिताजी को झाड़ू-पोछा करते नहीं देखा था.

नीता ने कभी प्रत्यक्षतः बेटा-बेटी में फर्क नहीं किया था. उसका मानना था कि लड़कियां और लड़के की कई जरूरतें एक ही जैसी होती हैं. वे समान अवसर और सहयोग के पात्र हैं. दोनों की जिम्मेदारी भी है कि वे भी अपने परिवार की मदद करें. उसने इन जिम्मेदारियों को भी दोनों के बीच समान रूप से साझा करने का निर्णय ले लिया. उसका मानना था कि उत्तम विकास के लिए दोनोंः-

समान रूप से स्वस्थ हों- सभी बच्चों की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच हो.

समान रूप से सुरक्षित हों- सभी बच्चों का शोषण, हिंसा, दुर्व्यवहार और उपेक्षा से संरक्षण हो.

समान देखभाल प्राप्त करें- सभी बच्चों को आवश्यकतानुसार प्यार, संरक्षण और सहायता मिले.

समान शिक्षा प्राप्त कर- सभी बच्चों को शिक्षा के लिए बराबरी का अवसर मिले.

लैंगिक मानदंडों को समझना

नीता ने बेटे से पूछा. उसने ऐसा जवाब क्यों दिया? किसने सिखाया. बेटे का जवाब था- किसी ने नहीं, उसे लगा. हो सकता है, बच्चों को किसी व्यवहार के बारे में सिखाया नहीं गया हो पर सामाजिक मानदंड उनके व्यवहार को निर्धारित करते हैं. मानदंडो की ये सीमायें बच्चों में लैंगिक जिम्मेदारियों की बीजारोपण कर देते हैं. सामाजिक मानदंड, रीति-रिवाज और परंपरा के कारण आदि काल से महिलाओं और पुरुषों की पहचान और भूमिकाएं तय कर दी गई हैं. हो सकता है आदिकाल में उनका कुछ तार्किक आधार हो. लेकिन तार्किक आधार में बदलाव के बावजूद इन्हें कायम रखना लैंगिक शोषण और पुरुष सत्ता को कायम रखने की एक इच्छित या अनिच्छित कवायद प्रतीत होती है.

समानता की बात क्यों?

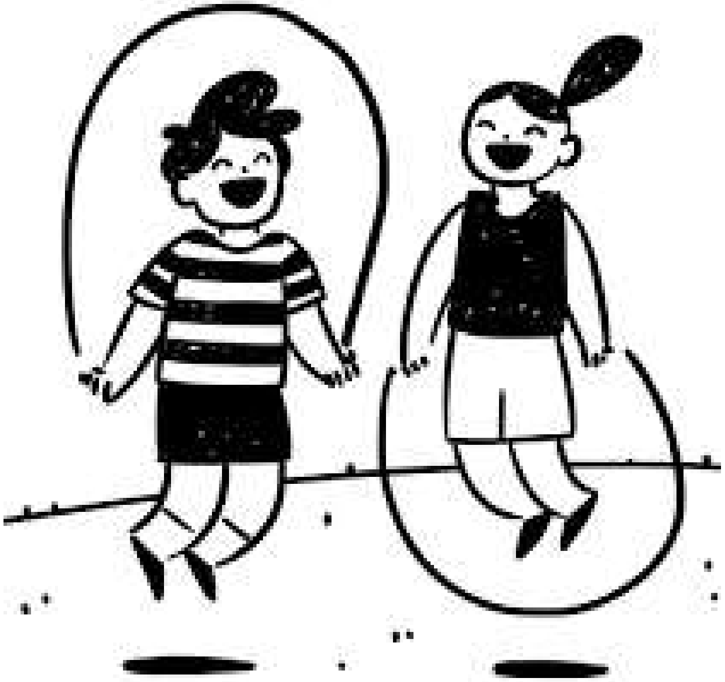
- भेदभाव की हर घटना और अनुभव हर उस इंसान पर छोटा या बड़ा असर डालती है जिनके साथ भेदभाव हुआ हो.
- भेदभाव इंसान को अपने जीवन को पूरी तरह जीने की क्षमता का इस्तेमाल करने से रोकता है.
- हम सभी ने भेदभाव को अलग अलग रूप में अनुभव किया है, इसलिए हमें हर उस इंसान के लिए समानुभूति होनी चाहिए जिनके साथ अलग अलग स्तर और कारणों से भेदभाव हुआ है और हमें भेदभाव का पुरजोर विरोध करना चाहिए.
- भारत का संविधान भी जेंडर समानता को बढ़ावा देता है और इसे बनाये रखने की बात करता है.
- देश के नागरिक होने के नाते हमें इस हक के लिए खड़ा होना चाहिए.
- अलग-अलग समाजों तथा संस्कृतियों में जेंडर भूमिका और जिम्मेदारियां अलग-अलग हो सकती हैं लेकिन कोई भी जेंडर श्रेष्ठ नहीं हैं. अगर मौका दिया जाये तो दोनों जेंडर पूरक भूमिकाएं निभा सकते हैं.
- घर का काम केवल महिलाओं का नहीं बल्कि परिवार के हर सदस्य की जिममेदारी होती है. घर का काम परिवार के हर सदस्य को करना चाहिए.
- लड़कियों को समान अवसर के लिए लड़कों को भी घरेलू कार्य की जिम्मेदारी लेनी चाहिए.

लिंग अवधारणा

लैंगिक मानदंड, भूमिकाएं और संबंध एक बच्चे की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक स्थिति को प्रभावित करते हैं. परिवार और समुदाय में लैंगिक भूमिकाएं और व्यवहार बच्चों के व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं. सेक्स, पुरुषों और महिलाओं के बीच जैविक अंतर की पहचान करता है जबकि लिंग, पुरुषों और महिलाओं के बीच सामाजिक संबंधों की पहचान करता है. जैविक अंतर को साधरणतः मिटाया नहीं जा सकता लेकिन महिलाओं या पुरुषों के लिए गढ़ी गए मान्यताएं, जैसे 'बाहर का काम पुरुषों का है और घर का काम महिलाओं का है', याथार्थ से परे होती हैं और बदली जा सकती हैं. यही मान्यता दुकान में नित दिन झाड़ू करने वाले पुरुष को घर में झाड़ू से दूर रखती है. कुछ लोग समझ नहीं पाते कि लैंगिक समानता से न केवल महिलाओं को अपितु पुरुषों को भी फायदा होता है और यह समाज एवं देश के लिए भी हितकर है.

लिंग समानता हेतु अभिभावकों की भूमिका

- बच्चों से, विद्यालय, परिवार और समुदाय में लड़के और लड़कियों की विभिन्न भूमिकाओं के बारे में, उनके विचारों और भावनाओं के बारे में बात करें.
- लड़कों और लड़कियों को अपनी विशेष प्रतिभा विकसित करने के लिए सीखने के समान अवसर प्रदान करें.
- सभी अलग-अलग परिवारिक कामों की सूची बनाएं. सुनिश्चित करें कि लड़के और लड़कियां इनमें समान जिम्मेदारियाँ साझा करते हैं.
- सामजिक मानदंडों, परंपराओं, रीति-रिवाजों के तार्किक पक्ष बच्चों को बताएं. हनिकारक मानदंडों को अपनाने से बच्चों को रोकें.



मंथन करें

- क्या जाने-अनजाने आपके बच्चे भी लैंगिक भेदभाव वाले मान्यताओं को मानते हैं?
- बच्चों में समता और समानता का भाव विकसित करने के लिए आपके परवरिश शैली में क्या बदलाव संभव है.

किसी भी प्रकार के भेदभाव से व्यक्ति, परिवार, समाज और देश का विकास बाधित होता है. समता और समानता प्रारंभ में नुकसानदायक लग सकती हैं पर इससे सबको फयादा होता है.

बच्चों का परिवार आधारित वैकल्पिक परवरिश

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ परिवार आधारित वैकल्पिक देखरेख क्या है. इसके प्रकार क्या हैं.
☺ प्रायोजन और इसके मानदंड क्या हैं.

गाँव में कोलाहल था. जानकी दादी का देहांत हो गया था. उसके परिवार के अन्य बालिग सदस्य चार महीने पहले ही एक दुर्घटना में चल बसे थे. जानकी के लिए तो सभी दुखी थे ही लेकिन चिंता की मूल वजह उसके परिवार के बचे सदस्य थे. वह अपने पीछे बहु-बेटा का तीन छोटे-छोटे बच्चे छोड़ गई थी. सबसे छोटा तो मात्र सात महीने का ही था. उनका गाँव के निकट कोई दूर का रिश्तेदार भी नहीं था. गाँव की ही सुमति छोटे बच्चे को अपने घर ले गई. उसने उसे अपने बच्चे के तरह पालना प्रारंभ कर दिया. गाँव वालों ने बेटी को उसके नानी-घर जबकि बड़े बेटे को अनाथालय में रखवा दिया.

- क्या सुमति का निर्णय सही था? क्या उसने सही कदम उठाया था?
- क्या गाँव वालों का निर्णय सही था?
- क्या उन्होंने सही विकल्पों का चयन किया था?
- जिन बच्चों के अभिभावक नहीं होते उनके परवरिश हेतु क्या विकल्प हैं?

परिवार हर किसी के लिए, विशेष रूप से बच्चों के लिए अति आवश्यक है. परिवार एक आवरण की तरह है जिसमे न सिर्फ बच्चा सुरक्षित रहता है बल्कि आवश्यकताओं की पूर्ति के द्वारा अच्छी तरह से बढ़ता है, सीखता है, क्षमता विकसित करता है तथा उचित परवरिश के माध्यम से जिम्मेदार और खुश वयस्क के रूप में परिपक्व होता है.

परिवार हर बच्चों का अधिकार है और बच्चों की परवरिश और सुरक्षा हमेशा से परिवार की प्राथमिक जिम्मेदारी मानी जाती रही है. परिवार के विखंडन या उसके बच्चों की उचित परवरिश करने की स्थिति में नहीं होने के कारण देखरेख के लिए बच्चों के सर्वोत्तम हित का ध्यान रखते हुए वैकल्पिक व्यवस्था जरूरी हो जाती है.

वैकल्पिक देखरेख की परिस्थिति

वैकल्पिक देखरेख परिवार का विकल्प खोजना नहीं बल्कि बच्चे के देखरेख के लिए वैकल्पिक परिवार खोजना है. परंतु जैसा सुमति ने किया, कोई किसी बच्चा को अपना नहीं सकता. इसकी भी एक प्रक्रिया है और बाल कल्याण समिति की अनुमति आवश्यक है.

- माता-पिता की मृत्यु, माता या पिता की मृत्यु
- माता-पिता का अलगाव,
- माता/पिता को गंभीर बीमारी, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं या
- परिवार की गरीबी या परवरिश कौशलता का अभाव, खराब सामाजिक परिस्थितियाँ
- माता/पिता द्वारा मादक द्रव्यों का सेवन
- बाल शोषण, शोषण और उपेक्षा

वैकल्पिक देखरेख

बच्चों की पारिवारिक माहौल में देखरेख या परवरिश की औचारिक या अनौपचारिक व्यवस्था को वैकल्पिक देखरेख कहते हैं. परिवार आधारित देखरेख के निम्नलिखित विकल्प हैं-

प्रायोजन (स्पोंनसरशिप): देखभाल की आवश्यकता वाला बच्चा अपने मूल परिवार में ही रहता है. परिवार को बच्चे के उचित देखरेख के लिए आर्थिक सहयोग, मार्गदर्शन और अन्य सुविधायें दिये जाते हैं. इस विकल्प का उद्देश्य परिवार में बच्चों के संभावित खतरे को समाप्त करना और परिवार को सशक्त करना है ताकि उसी परिवार में बच्चे का उचित देखभाल हो सके.

रिश्तेदार द्वारा देखभाल (किनशिप केयर): बच्चा बिना औपचारिक कानूनी प्रक्रिया के अपने किसी रिश्तेदार के पास रहता है, जैसे- चाचा-चाची, दादा-दादी, नाना-नानी, मौसा-मौसी आदि.

पालककर्ता द्वारा देख-रेख (फोस्टर केयर): इस अस्थाई व्यवस्था में, बच्चा एक कानूनी प्रक्रिया के तहत, बाल कल्याण समिति द्वारा चयनित परिवार के पास निर्धारित काल के लिए रहता है.

गोद लेना: बच्चे को स्थायी रूप से, कानूनी प्रक्रिया द्वारा

चयनित दम्पत्ति को सौंप दिया जाता है.

अनाथालयः यह अंतिम उपाय है. इसमें बच्चा परिवार से दूर अनाथालय में रहता है.

आवासीय देखरेख समस्या का हल नहीं है

गाँव वालों ने एक बच्चे को अनाथालय में रखवा दिया था. आवासीय देखरेख समस्या का हल नहीं है क्योंकि आवासीय सुविधाएं में अक्सर बच्चे-

- अपने दम पर जीने के लिए तैयार व सबल नहीं होते हैं.
- परिवारों और समाज के सांस्कृतिक प्रथाओं और परंपराओं से अनभिज्ञ होते हैं.
- सदमा.
- शोषण, दुर्व्यवहार के शिकार हो सकते हैं.
- परिवार (चाहे जैविक, पालक या दत्तक) में पलने वाले बच्चे, अनाथालय के बच्चों की तुलना में सामाजिक, भावनात्मक और बौद्धिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करते हैं

प्रायोजन योजना और इसके मानदंड

इस योजना के तहत कठिन परिस्थिति वाले बच्चे को 2000 रु तक का मासिक सहायता अधिकतम तीन वर्षों के लिए मिलता है. विशेष परिस्थिति में बच्चे के बालिग होने तक सहायता दिया जा सकता है.

- परिवार की कुल वार्षिक आय 75000 रु से कम होनी चाहिए.
- प्रति परिवार अधिकतम तीन बच्चे को योजना का लाभ मिल सकता है.
- लड़कियों को प्राथमिकता.
- ग्राम बाल संरक्षण समिति द्वारा चिन्हित बच्चे की डी.सी.पी.यू द्वारा जाँच के उपरांत जिला स्तर पर बनी समिति द्वारा स्वीकृति के बाद सहायता मिलती है.
- मदद पाने वाले बच्चे एवं परिवार की निगरानी तथा उचित सरकारी योजना से जोड़ने का प्रयास किया जाता है.

परिवार हर बच्चे का अधिकार है.

बच्चों के लिए स्थानीय पोषक खाद्य पदार्थ

इस अध्याय से अभिभावक जान पाएंगे

☺ बच्चों के लिए आवश्यक पोषक तत्व क्या हैं.
☺ पोषक मूल्यों से भरपूर सहज उपलब्ध खाद्य पदार्थ क्या हैं.

सुकरी ने घर साफ करते हुए मकान मालकिन से कहा- 'पता नहीं क्यों बेटी और कमजोर होती जा रही है'. मालकिन ने भी अपने पढ़े-लिखे होने का फर्ज निभाया और उसे उपदेश दे डाला. बेटी को हरी साग-सब्जियाँ खिलाओ और दूध पिलाओ. अंडा में प्रोटीन बहुत होता है, हो सके तो वह भी खिलाओ. सुकरी ने तो कुछ बोला नहीं, पर खुद को कोसते हुए- बुदबुदाई, अगर ये सब खरीदने में समर्थ रहती तो बच्ची कमजोर ही क्यों होती?

- क्या आपके बच्चे में भी पोषक तत्व की कमी है?
- क्या सभी पोषक पदार्थ बहुत मंहगे होते हैं?
- क्या आप कुछ ऐसे पोषक पदार्थ के बारे में बता सकते हैं जिसे आमतौर पर लोग अनुपयोगी समझ कर फेंक देते हैं.

पोषक भोजन की आवश्यकता

हमारे शरीर द्वारा पोषण का उपयोग विकास, ऊर्जा, प्रजनन और संरक्षण के लिए होता है. स्वस्थ शरीर के लिए अच्छा पोषण और अच्छा पोषण के लिए संतुलित भोजन जरुरी है. खराब पोषण का अर्थ सिर्फ अपर्याप्त भोजन ही नहीं बल्कि असंतुलित सेवन भी है जिसके परिणामस्वरूप कुपोषण और बीमारी हो सकती है. उचित पोषण के लिए केवल पेट भरना ही काफी नहीं बल्कि ऊर्जा देने वाले, शारीरिक विकास वाले, बीमारी से बचाने वाले खाद्य पदार्थो का सेवन भी जरुरी है. लेकिन जहाँ पेट भरना भी मुश्किल हो वहाँ पोषक तत्व के बारे में सोचता कौन है?

आवश्यक पोषक तत्व के प्रकार और मात्रा

निर्धनता और आभाव के साथ पोषक तत्व की चुनौती जुड़ी हुई है लेकिन ऐसा नहीं है कि सामर्थ्यवान भी असंतुलित भोजन नहीं करते. प्राथमिक स्तर में ही विद्यालयों में पोषक तत्वों के बारे में पढ़ाया जाता है परन्तु उस जानकारी का उपयोग परीक्षा में ज्यादा जीवन में कम होता है. कभी-कभी उचित जानकारी के आभाव में भी लोग उपलब्ध संसाधन का समुचित प्रयोग नहीं कर पातें. साधारणतः भोजन के प्रकार और मात्रा निम्न प्रकार से होनी चाहिए-

ऊर्जा देने वाले (कार्बोहाइड्रेट और वसा): ये भोजन का 40% हिस्सा होना चाहिए और इनका सेवन दिन में कम से कम दो बार किया जाना चाहिए. अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट शरीर में वसा के रूप में जमा हो जाता है जिससे मोटापा बढ़ती है. कम शारीरिक कार्य करने वाले अथवा मोटे लोगों को इसका सेवन कम करना चाहिए.

शारीरिक विकास वाले (प्रोटीन): भोजन का 20% हिस्सा प्रोटीन होना चाहिए. इनका सेवन दिन में कम से कम एक बार किया जाना चाहिए. यूरिक एसिड या किडनी की समस्या से ग्रसित लोगों को इसका सीमित प्रयोग करना चाहिए.

सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ (विटामिन और खनिज):

भोजन का बाकि 40% हिस्सा विटामिन और खनिज युक्त भोज्य होना चाहिए और इनका सेवन भी दिन में कम से कम दो बार किया जाना चाहिए. ये शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाते हैं और संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं.

बच्चों में स्थानीय पोषण के द्वारा स्वस्थ्य जीवन

बच्चे के लिए जीवन के प्रारंभिक छः महीनों में माँ का दूध सर्वोत्तम आहार है. इन छः महीनों में बच्चों को केवल माँ का दूध देना उचित होता है. लेकिन उसके बाद बात घूम-फिर कर वहीं आ जाती है. अगर संसाधन सीमित हैं तब क्या करें? झारखण्ड में अनेक सस्ते और पोषक खाद्य पदार्थ प्राकृतिक रूप से उपलब्ध हैं जिनका समुचित उपयोग भोजन को संतुलित और पोषक बना सकती है.

- **शरीर को ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ का स्रोत:** अनाज, चावल, सब्जी, मकई, फल, दूध आदि
- **प्रोटीन खाद्य पदार्थों का स्रोत:** साग (सहजन, पेचकी, फूलगोभी, मेथी आदि) मड़ुवा, सेम, बोदी, घोंघा, मछली, अंडा, आदि
- **विटामिन और खनिज वाले खाद्य पदार्थ का स्रोत:** हरी साग-सब्जियां जैसे- पेचकी, सहजन, चौलाई, मूली, गाँठ गोभी साग, फूलगोभी साग, पालक साग, पत्ता गोभी, बोदी, टमाटर, आम, गाजर, अमरुद, आंवला सहित अन्य स्थानीय साग और फल, चुड़ा आदि.

समुचित उपयोग

पीला फल को या पालक को विटामिन 'ए' का अच्छा स्रोत माना जाता है. पर ये मंहगे होते हैं. यही नहीं दोनों के माइक्रोन्यूट्रीएंट गुणों की तुलना करें तो आसानी से उपलब्ध अरबी या पेचकी साग (10278) और सहजन साग (6780) मंहगे आम (2743) और पालक (5580) से काफी ज्यादा पौष्टिक हैं. बेकार समझ कर फेंक दिया जाने वाला फूलगोभी साग (626) का ज्यादा सेवन कैल्सियम के लिए दूध (1268) की कमी पूरी कर सकती है. इसी प्रकार अनेक सस्ते और आसानी से उपलब्ध पदार्थों का ज्यादा सेवन संभव है, जो भोजन को पौष्टिक बना सकते हैं.

मंथन करें

- भोजन को पोषक बनाने के लिए क्या स्थानीय खाद्य पदार्थ हो सकते हैं?
- परिवार का पोषक भोजन तक पहुँच सुनिश्चित करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

पोषक तत्व केवल भोजन के प्रकार पर ही नहीं, बल्कि उसके बनाने के तरीके पर भी निर्भर करते हैं.

पोषक तत्व

हमारे आस-पास आसानी से उपलब्ध खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले पोषण मूल्यों की विशिष्ट इकाई में दर्शायी गयी है. इनकी तुलना कर उपलब्ध खाद्य पदार्थो के पोषण मूल्यों के बारे में जानकारी हासिल की जा सकती है और इसी अनुसार इनका सेवन किया जा सकता है.

खाद्य पदार्थ	विटामिन ए	विटामिन सी	आयरन	प्रोटीन	कैल्शियम	कैलोरी
कच्चू/अरबी साग	10278	62	10	3.9	227	56
शलगम साग	9396	147	28.4	2.8	170	29
सहजन साग	6780	220	0.85	6.7	440	92
फूलगोभी साग	00	00	40	5.9	629	66
सरसो साग	2622	33	16.3	04	155	34
पालक साग	5580	28	10.9	02	73	26
चौलाई साग	5520	99	3.49	04	397	45
मूली साग	5296	81	0.09	3.8	265	28
मेथी साग	23.40	52	1.93	4.4	395	49
गाँठ गोभी साग	4146	147	13.3	3.5	740	43
पका आम	2743	16	1.3	0.6	45	74
पका पपीता	666	57	17	0.6	17	32
गाजर	1890	03	10.03	0.9	80	48
मड़ुआ/ रागी	42	00	3.9	3.7	344	328
चुड़ा	20	00	346	00	20	6.6
संतरा	1104	30	0.32	0.7	48	48
गाय का दूध	174	02	0.2	3.2	120	67
अमरुद	00	212	0.27	0.9	10	51
आँवला	09	600	1.2	0.5	10	58
सेम	34	27	2.6	7.4	50	158
पत्ता गोभी	120	124	0.8	1.8	39	27
बोदी	6072	04	20.1	3.4	290	38
घोंघा	00	00	00	12.6	1321	74
केकड़ा	00	00	00	11.2	1606	169
रेहू मछली	00	00	1.0	16.6	650	97
खजूर	00	00	96	1.2	22	144

याद रखें पोषण खाद्य पदार्थ के पोषण मूल्यों और उसके मात्रा पर निर्भर करती है.
कुछ पदार्थ का ज्यादा और नियमित सेवन संभव है, कुछ का नहीं.

सृजन फाउंडेशन

सृजन फाउंडेशन सामाजिक रूप से प्रतिबद्ध युवा प्रोफेशनल के एक समूह द्वारा 1995 में स्थापित एक गैर सरकारी संगठन है जो समाज के वंचित समूह के कल्याण तथा समुदाय और जमीनी संगठनों की क्षमता विकास के लिए प्रयासरत है. 07 फरवरी 2001 को भारतीय ट्रस्ट अधिनियम, 1882 के तहत पंजीकृत संस्था अपने स्थापना काल से ही समुदाय के वंचित वर्गों विशेषकर महिलाओं और बच्चों के साथ स्वतंत्र रूप से झारखण्ड राज्य के सात जिलों और नेटवर्क के माध्यम से राज्य के सभी जिलों में कार्यरत है. सृजन फाउंडेशन उन संस्थाओं की भी मदद करती आ रही है जो गरीबी, सामाजिक बहिष्कार, लैंगिक भेदभाव, बाल श्रम, मानव तस्करी और लिंग आधारित हिंसा के संरचनात्मक कारणों को चुनौती देने के लिए जुटे हैं और अभियान चला रहे हैं.

मिशनः

गरीबों, हाशिए और बहिष्कृत समुदायों को उनके सुविधाओं और अधिकारों की माँग के लिए सशक्त बनाना. रेप्लिकेशन के लिए प्रत्यक्ष हस्तक्षेपों के माध्यम से जमीनी स्तर पर विकास के सफल मॉडल बनाना. सामूहिक कार्रवाई को बढ़ावा देना तथा वंचित समुदाय, विशेषकर महिलाओं और बच्चों के जीवन को प्रभावित करने वाले संस्थानों को प्रभावित करने के लिए सिविल सोसायटी संगठनों की क्षमता विकसित करना.

लक्ष्यः

झारखंड राज्य में सबसे अधिक कमजोर, हाशिए पर और सामाजिक रूप से बहिष्कृत समुदायों (विशेषकर महिलाओं और बच्चों) के समावेशी और न्यायसंगत विकास के लिए प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाना. इसके लिए प्रत्यक्ष हस्तक्षेप, सामुदायिक संगठनों और सामाजिक संस्थाओं के क्षमता निर्माण तथा विकास के मॉडल के निर्माण को बढ़ावा देना. लक्षित समूह के अधिकारों के लिए आवाज उठाना और अधिकारों के प्राप्ति हेतु उन्हें मदद करना.

प्रमुख उद्देश्यः

- देखभाल की आवश्यकता वाले बच्चों के सुविधाओं और अधिकारों का संरक्षण करना. देखभाल तथा बाल संरक्षण के हस्तक्षेप मॉडल का प्रदर्शन करना.
- सशक्त, लिंग संवेदनशील और हिंसा मुक्त समाज के लिए जीवन के सभी क्षेत्रों में महिलाओं की गरिमा और भागीदारी के साथ सुविधाओं और अधिकारों की रक्षा करना.
- गरीब और हाशिए के लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए स्थायी कृषि और आजीविका के विकल्पों का मॉडल तैयार करना.
- जमीनी और नीति, दोनों स्तरों पर महिलाओं और बच्चों के जीवन को प्रभावित करने वाले मुद्दों को प्रभावी ढंग से संबोधित करने के लिए उनकी क्षमता और तकनीकी विशेषज्ञता का निर्माण करके सीबीओ और नागरिक समाज संगठनों के बीच सामूहिक कार्रवाई को बढ़ावा देना.
- जेंडर, बाल अधिकारों, बाल संरक्षण और आजीविका पर उत्कृष्टता का केंद्र बनने हेतु कुशल और प्रभावी कामकाज के लिए संस्था की क्षमताओं का विकास करना.

- राज्य में बंधुवा मजदूरी, मानव तस्करी, बाल विवाह, डायन कुप्रथा जैसी कुरीतिओं को समाप्त करना तथा गमन के अधिकार का संरक्षण करते हुए सुरक्षित गमन को बढ़ावा देना.

संस्था का मूल्य बोध:

धर्मनिरपेक्षता और समावेशन, लैंगिक संवेदनशीलता, साझेदारी, समुदाय सर्वप्रथम, जवाबदेही और पारदर्शिता, तथा कार्य संस्कृति संस्था के प्रमुख मूल्यबोध हैं.

प्रमुख हस्तक्षेप क्षेत्र:

महिला सशक्तिकरण और लैंगिक न्याय, बाल अधिकार और संरक्षण, स्वास्थ्य, सतत कृषि, क्षमता विकास, सुरक्षित गमन, नेटवर्किंग एवं पैरवी.

सृजन फाउंडेशन लिंग, जाति, पंथ, जातीय और अन्य सामाजिक भेदभावों से परे, राजनीतिक दलों से स्वतंत्र एक धर्मनिरपेक्ष संगठन है और अपनी नीति और कार्यक्रमों में सभी के लिए अवसरों की समानता के लिए प्रतिबद्ध है.

लेखक परिचय

राहुल मेहता, पुनर्वास विशेषज्ञ (बैचलर इन मेंटल रिटारडेशन, मास्टर इन स्पेशल एजुकेशन, विजुअल इम्पेयरमेंट) राज्य में विकलांगता क्षेत्र में एक जाना पहचाना नाम है. इन्हें दिव्यांगता पुनर्वास के अलावे परियोजना प्रबंधन, अनुश्रवण व मूल्यांकन, बाल अधिकार, प्रारंभिक शैशव देखभाल और विकास, महिला सशक्तिकरण, प्रलेखन और प्रशिक्षण का विशेष अनुभव है. संप्रति ये फ्रीलांस कंसल्टेंट के रूप में विभिन्न स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं के साथ जुड़ कर कार्य कर रहें हैं. इन्होने विभिन्न संस्थाओं के लिए प्रशिक्षण मार्गदर्शिका और सामुदायिक विमर्श मार्गदर्शिका तैयार किया है. पत्रिका के संपादन के साथ-साथ ये विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं के लिए भी सामजिक मुद्दों पर नियमित रूप से लिखते रहे हैं.

Ph. 8084086182, Email-rahulmehta205@gmail.com

परिवार आधारित वैकल्पिक चाइल्ड केयर
परियोजना के अंतर्गत

KINDERPOSTZEGELS
voor kinderen door kinderen

सृजन फाउंडेशन

मुख्य कार्यालय:106, बिजोय एन्क्लेव, हीराबाग चौक, मटवारी, हजारीबाग- 825301
राज्य समन्वय कार्यालय: पृथ्वी होम, फ्लैट नं- 202 डी.ए.वी. दीपटोली गेट नं.1 के निकट, बाँधगाड़ी, रांची 834009
Website: www.srijanjhk.org, E-mail id: srijanfoundationjkd@gmail-com