

नशा मुक्त भारत अभियान

नई किरण नशा मुक्ति केंद्र, राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर



लोकसंकल्प

नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन

नशे को नहीं, संस्कारों को सामाजिक स्वीकृति

अभिभावक संवाद पुस्तिका

मेरा गांव - मेरा परिवार - मेरा संकल्प - नशामुक्त समाज

loksankalp.org

अभिभावक संवाद पुस्तिका

(लोकसंकल्प - Good Parenting Centre हेतु विशेष पुस्तिका)

बच्चों से किन शब्दों में बात करें? • प्रश्नों और संवाद के तैयार उदाहरण

विषय-सूची

प्रस्तावना	3
भाग 1 : Good Parenting का पहला सिद्धांत	3
भाग 2 : आयु आधारित संवाद मार्गदर्शिका	6
भाग 3 : जीवन बदलने वाले 100 संवाद प्रश्न	9
भाग 4 : विशेष संवाद	12
भाग 5 : अभिभावक संवाद कैलेंडर (दिन 1 से दिन 100)	16
भाग 6 : भारतीय परिवारों के लिए 21वीं सदी का पालन-पोषण मॉडल	23
भाग 7 : वास्तविक परिस्थितियाँ और संवाद समाधान	28
भाग 8 : लोकसंकल्प अभिभावक पाठशाला	33
भाग 9 : लोकसंकल्प पारिवारिक क्रांति	38
भाग 10 : लोकसंकल्प Good Parenting Curriculum	42
समापन संदेश	45
लोकसंकल्प सूत्र	46

प्रस्तावना

आज का बच्चा केवल पढ़ाई की चुनौती नहीं झेल रहा, बल्कि मोबाइल, सोशल मीडिया, नशे के प्रलोभन, मानसिक दबाव, अकेलेपन, प्रतिस्पर्धा और पहचान के संकट से भी गुजर रहा है।

अधिकांश अभिभावक अपने बच्चों से प्रेम तो बहुत करते हैं, लेकिन संवाद कम करते हैं।

बहुत बार बच्चे गलत संगति, नशे, अवसाद, ऑनलाइन शोषण या व्यवहारिक समस्याओं में इसलिए फँसते हैं क्योंकि घर में कोई ऐसा व्यक्ति नहीं होता जिससे वे बिना डर अपनी बात कह सकें।

यह पुस्तिका बच्चों को नियंत्रित करने के लिए नहीं, बल्कि उनसे जुड़ने के लिए तैयार की गई है।

भाग 1 : Good Parenting का पहला सिद्धांत

सलाह कम, संवाद अधिक

- ✗ "मैंने कहा है तो बस कहा है।"
- ✗ "तुम्हें कुछ समझ नहीं है।"
- ✓ "तुम्हारा क्या विचार है?"
- ✓ "मुझे समझाओ कि तुम ऐसा क्यों सोचते हो?"
- ✓ "मैं तुम्हारी बात सुनना चाहता हूँ।"
- ✗ "हमारे समय में ऐसा नहीं होता था।"

प्रतिदिन पूछे जाने वाले 5 स्वर्णिम प्रश्न

रोज केवल 10 मिनट निकालकर ये प्रश्न पूछिए।

- 1 आज तुम्हारे दिन की सबसे अच्छी बात क्या रही?
- 2 आज ऐसी कौन सी बात हुई जिसने तुम्हें परेशान किया?
- 3 आज तुमने किसकी मदद की?
- 4 आज तुमने क्या नया सीखा?
- 5 क्या कोई ऐसी बात है जो तुम मुझसे कहना चाहते हो?

इन पाँच प्रश्नों से बच्चे का मन खुलना शुरू होता है।

जब बच्चा उदास लगे

गलत तरीका

- ✗ "इतनी सी बात पर दुखी हो गए?"
- ✗ "तुम बहुत कमजोर हो।"

सही तरीका

- ✓ "मैं देख रहा हूँ कि तुम परेशान हो।"
- ✓ "यदि तुम चाहो तो मैं सुन सकता हूँ।"
- ✓ "तुम्हें अकेला नहीं छोड़ूँगा।"

जब बच्चा परीक्षा में कम अंक लाए

गलत तरीका

- ✗ "शर्म आनी चाहिए।"
- ✗ "फलाँ के बेटे को देखो।"

सही तरीका

- ✓ "इस बार क्या कठिन लगा?"
- ✓ "हम साथ बैठकर सुधार की योजना बनाएँ?"
- ✓ "असफलता अंत नहीं, सीखने का अवसर है।"

मित्रों के बारे में बातचीत

सीधे आरोप न लगाएँ।

- ✗ "तुम्हारे दोस्त खराब हैं।"

इसके बजाय पूछें—

- ✓ "तुम्हें अपने मित्रों में सबसे अच्छी बात क्या लगती है?"
- ✓ "जब तुम उनके साथ होते हो तो कैसा महसूस करते हो?"
- ✓ "क्या वे तुम्हें बेहतर इंसान बनने में मदद करते हैं?"

मोबाइल और सोशल मीडिया पर संवाद

- ✗ "मोबाइल छोड़ो, वरना तोड़ दूँगा।"
- ✓ "मोबाइल में तुम्हें सबसे ज्यादा क्या अच्छा लगता है?"
- ✓ "क्या कभी किसी पोस्ट या मैसेज ने तुम्हें परेशान किया है?"
- ✓ "चलो मिलकर डिजिटल समय का नियम बनाते हैं।"

नशे पर संवाद कैसे करें?

डराने के बजाय चर्चा करें।

- ✗ "अगर नशा किया तो घर से निकाल दूँगा।"
- ✓ "आजकल युवाओं को नशे की तरफ क्या खींचता है?"
- ✓ "तुम्हारे हिसाब से इससे सबसे बड़ा नुकसान क्या होता है?"
- ✓ "यदि कभी कोई मित्र दबाव बनाए तो तुम क्या करोगे?"

यदि बच्चे ने स्वीकार कर लिया कि उसने नशा आजमाया है

सबसे महत्वपूर्ण नियम

पहले सुनिए, बाद में बोलिए।

- ✗ चिल्लाए मत
- ✗ अपमान मत कीजिए
- ✗ तुलना मत कीजिए

कहिए—

- ✓ "धन्यवाद कि तुमने सच बताया।"
- ✓ "हम समस्या से लड़ेंगे, तुमसे नहीं।"
- ✓ "हम मिलकर रास्ता निकालेंगे।"

किशोर बच्चों से करियर पर संवाद

- ✗ "तुम्हें डॉक्टर ही बनना है।"
- ✗ "हमने तय कर दिया है।"
- ✓ "तुम्हें किस काम में आनंद आता है?"
- ✓ "तुम किस समस्या को हल करना चाहते हो?"

- ✓ “तुम्हारे सपने क्या हैं?”

बेटी से विशेष संवाद

हर बेटी को यह सुनना चाहिए—

- ✓ “तुम्हारी राय महत्वपूर्ण है।”
- ✓ “तुम किसी से कम नहीं हो।”
- ✓ “किसी भी परिस्थिति में तुम मुझसे बात कर सकती हो।”

बेटे से विशेष संवाद

हर बेटे को यह सुनना चाहिए—

- ✓ “रोना कमजोरी नहीं है।”
- ✓ “भावनाएँ व्यक्त करना ठीक है।”
- ✓ “सच्चा पुरुष दूसरों का सम्मान करता है।”

जब बच्चा गलती कर दे

गलती पर हमला नहीं, व्यवहार पर चर्चा करें।

- ✗ “तुम बहुत खराब हो।”
- ✓ “यह निर्णय सही नहीं था।”
- ✗ व्यक्ति को दोष
- ✓ व्यवहार को सुधार

बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाने वाले वाक्य

प्रतिदिन इनमें से कुछ वाक्य बोलिए—

- मुझे तुम पर विश्वास है।
- तुम्हारी कोशिश मुझे पसंद आई।
- गलती करना सीखने का हिस्सा है।
- तुम महत्वपूर्ण हो।
- मैं तुम्हारी बात सुनता हूँ।
- तुम अकेले नहीं हो।
- मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।

सप्ताह में एक बार पूछे जाने वाले गहरे प्रश्न

- इस सप्ताह तुम्हें सबसे अधिक खुशी किस बात से मिली?
- क्या किसी ने तुम्हारा दिल दुखाया?
- क्या तुम किसी बात को लेकर चिंतित हो?
- तुम अपने बारे में क्या बदलना चाहते हो?
- यदि तुम्हारे पास जादुई शक्ति हो तो तुम दुनिया में क्या बदलोगे?
- क्या कोई ऐसी बात है जो तुम किसी को नहीं बता पाए?
- पारिवारिक संवाद का स्वर्णिम नियम
- 60-30-10 सूत्र
- 60% समय सुनना
- 30% समय समझना
- 10% समय सलाह देना

अधिकांश अभिभावक इसका उल्टा करते हैं।

परिवार का संवाद संकल्प

हम अपने बच्चों को केवल सफल नहीं, संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक बनाएँगे।

हम आलोचना से अधिक प्रोत्साहन देंगे।

हम भय से नहीं, विश्वास से संबंध बनाएँगे।

हम प्रतिदिन कम से कम 10 मिनट बच्चों से बिना मोबाइल, बिना टीवी और बिना किसी व्यवधान के बात करेंगे।

हम अपने बच्चों के मित्र, मार्गदर्शक और सबसे सुरक्षित सहारा बनने का प्रयास करेंगे।

अंतिम संदेश

बच्चों को सबसे महँगे खिलौने नहीं चाहिए।

सबसे बड़ा कमरा नहीं चाहिए।

सबसे महँगा स्कूल भी पर्याप्त नहीं है।

उन्हें चाहिए—

- एक ऐसा घर जहाँ उनकी बात सुनी जाए।
- एक ऐसा परिवार जहाँ वे बिना डर सच बोल सकें।

और ऐसे अभिभावक जो उन्हें केवल सुधारने नहीं, समझने का प्रयास करें।

याद रखिए — संवाद ही सुरक्षा है, संवाद ही संस्कार है, और संवाद ही भविष्य है।

भाग 2 : आयु आधारित संवाद मार्गदर्शिका

5-8 वर्ष के बच्चों से संवाद

इस आयु में बच्चे जानकारी नहीं, सुरक्षा खोजते हैं।

प्रतिदिन पूछें

- आज किस बात पर हँसी आई?
- आज किसकी मदद की?
- आज किस बात से डर लगा?
- आज सबसे अच्छा क्या लगा?

प्रतिदिन कहें

- मैं तुमसे प्यार करता हूँ।
- गलती करना ठीक है।
- तुम सुरक्षित हो।
- मैं तुम्हारी बात सुनूँगा।

9-12 वर्ष के बच्चों से संवाद

यह जिज्ञासा की आयु है।

पूछें

- आज तुमने क्या नया सीखा?
- तुम्हें किस बात पर गर्व हुआ?
- यदि तुम प्रधानाचार्य होते तो क्या बदलते?

बचें

- ✗ केवल अंक पूछने से
- ✗ हर समय तुलना करने से

13-18 वर्ष के किशोरों से संवाद

यह सबसे संवेदनशील आयु है।

कभी मत पूछिए

- ✗ कहाँ जा रहे हो?
- ✗ फोन दिखाओ

✗ किससे बात कर रहे हो?

इसके स्थान पर पूछिए

- ✓ तुम्हारे मित्र कैसे हैं?
- ✓ इस समय तुम्हारी सबसे बड़ी चुनौती क्या है?
- ✓ मैं तुम्हारी किस प्रकार मदद कर सकता हूँ?

नशे से बचाव हेतु 50 संवाद

विषय 1 : जिज्ञासा

- 1 लोग नशा क्यों शुरू करते हैं?
- 2 क्या नशा वास्तव में तनाव कम करता है?
- 3 क्या तुमने अपने आसपास इसके दुष्परिणाम देखे हैं?

विषय 2 : मित्र दबाव

- 1 यदि कोई मित्र सिगरेट ऑफर करे तो क्या करोगे?
- 2 क्या "ना" कहना कठिन लगता है?

विषय 3 : आत्मविश्वास

- 1 मजबूत व्यक्ति कौन होता है?
- 2 क्या भीड़ के साथ चलना ही साहस है?

डिजिटल युग के महत्वपूर्ण संवाद प्रश्न

सोशल मीडिया

- 1 आज कौन सी पोस्ट सबसे अच्छी लगी?
- 2 कौन सी पोस्ट नकली लगी?
- 3 क्या कभी किसी पोस्ट ने तुम्हें दुखी किया?

गेमिंग

- 1 गेम में तुम्हें क्या पसंद है?
- 2 यदि गेम न हो तो क्या करोगे?

साइबर सुरक्षा

- 1 क्या कोई अनजान व्यक्ति कभी ऑनलाइन संपर्क में आया?
- 2 क्या तुमने कभी कोई संदिग्ध लिंक खोला?

मानसिक स्वास्थ्य संवाद

भारत में बड़ी संख्या में बच्चे तनाव, चिंता और अकेलेपन से गुजर रहे हैं।

संकेत

- अचानक चुप रहना
- गुस्सा बढ़ना
- मित्रों से दूरी
- पढ़ाई में रुचि घटना

संवाद

- ✗ "ड्रामा मत करो।"
- ✗ "तुम्हारे पास क्या कमी है?"

- ✓ “मैं महसूस कर रहा हूँ कि तुम परेशान हो।”
- ✓ “तुम्हें क्या सबसे अधिक परेशान कर रहा है?”

परिवार की साप्ताहिक संवाद सभा

सप्ताह में एक दिन

मोबाइल बंद

टीवी बंद

कोई उपदेश नहीं

सभी सदस्य गोल बैठें

चर्चा

- इस सप्ताह की सबसे अच्छी घटना
- किसी की मदद
- सबसे बड़ी चुनौती
- अगले सप्ताह का लक्ष्य

पारिवारिक संविधान

परिवार के सभी सदस्य मिलकर लिखें

हमारे घर में—

- ✓ झूठ नहीं बोलेंगे
- ✓ भोजन साथ करेंगे
- ✓ अपशब्द नहीं बोलेंगे
- ✓ प्रतिदिन संवाद करेंगे
- ✓ नशा नहीं करेंगे
- ✓ बुजुर्गों का सम्मान करेंगे

लोकसंकल्प विशेष अध्याय

नशामुक्त परिवार के महत्वपूर्ण संवाद

- 1 हमारे परिवार की सबसे बड़ी ताकत क्या है?
- 2 नशा परिवार को कैसे प्रभावित करता है?
- 3 यदि गाँव नशामुक्त हो जाए तो क्या बदलेगा?
- 4 बच्चों को नशे से बचाने की जिम्मेदारी किसकी है?
- 5 हम अपने गाँव में क्या योगदान दे सकते हैं?

365 दिवस अभिभावक संवाद कैलेंडर

वर्ष के प्रत्येक दिन के लिए एक प्रश्न

दिन 1

आज तुमने किस बात के लिए धन्यवाद महसूस किया?

दिन 2

यदि तुम्हें एक समस्या हल करनी हो तो कौन सी चुनोगे?

दिन 3

तुम्हारे जीवन का आदर्श कौन है?

इस तरह के सवाल बच्चों से रोज करें, दिन 365 तक।

अंतिम अध्याय

बच्चों को जीवन भर याद रहने वाले वाक्य

- 1 मुझे तुम पर विश्वास है।
- 2 मैं तुम्हें सुन रहा हूँ।
- 3 तुम महत्वपूर्ण हो।

- 4 तुम अकेले नहीं हो।
- 5 गलती करना ठीक है।
- 6 मदद माँगना कमजोरी नहीं है।
- 7 मैं तुम्हारे साथ हूँ।
- 8 तुम जैसा हो, वैसे ही प्रिय हो।
- 9 सच्चाई सबसे बड़ी ताकत है।
- 10 तुम्हारा भविष्य उज्ज्वल है।

भाग 3 : जीवन बदलने वाले 100 संवाद प्रश्न

(लोकसंकल्प - Good Parenting Centre)

भूमिका

बच्चों को उपदेश याद नहीं रहते, लेकिन प्रश्न याद रहते हैं।

जब हम बच्चों को उत्तर देते हैं तो वे कुछ समय के लिए सोचते हैं।

जब हम उनसे प्रश्न पूछते हैं तो वे जीवन भर सोचते हैं।

यह पुस्तिका इसी सिद्धांत पर आधारित है।

उपयोग कैसे करें?

- प्रतिदिन केवल एक प्रश्न पूछें।
- उत्तर को न जज करें।
- बीच में न टोकें।
- सलाह देने की जल्दी न करें।
- बच्चे को खुलकर बोलने दें।

खंड 1 : आत्मविश्वास विकसित करने वाले प्रश्न

- 1 आज तुमने कौन सा काम सबसे अच्छा किया?
- 2 ऐसी कौन सी बात है जिस पर तुम्हें गर्व है?
- 3 तुम्हारी सबसे बड़ी ताकत क्या है?
- 4 लोग तुममें कौन सी अच्छी बात पसंद करते हैं?
- 5 यदि तुम्हें स्वयं को तीन शब्दों में बताना हो तो क्या कहोगे?
- 6 तुम्हें कब लगता है कि तुम सबसे अधिक सक्षम हो?
- 7 तुम्हारे जीवन की अब तक की सबसे बड़ी उपलब्धि क्या है?
- 8 यदि असफलता का डर न हो तो तुम क्या करना चाहोगे?
- 9 कौन सा कार्य तुम्हें ऊर्जा देता है?
- 10 तुम किस व्यक्ति जैसे बनना चाहते हो और क्यों?

खंड 2 : चरित्र निर्माण के प्रश्न

- 1 ईमानदारी का क्या अर्थ है?
- 2 क्या कभी सच बोलने में कठिनाई हुई?
- 3 यदि तुम्हें सड़क पर पैसे मिल जाएँ तो क्या करोगे?
- 4 अच्छा इंसान कौन होता है?
- 5 क्या सफलता और अच्छाई साथ-साथ चल सकती हैं?
- 6 किसी का विश्वास जीतना अधिक कठिन है या पैसा कमाना?

- 7 क्या तुमने कभी किसी की मदद की है बिना बताए?
- 8 सम्मान कमाया जाता है या माँगा जाता है?
- 9 यदि सब लोग गलत कर रहे हों तो क्या सही काम करना चाहिए?
- 10 तुम्हारे अनुसार साहस क्या है?

खंड 3 : मित्रता और संगति

- 1 अच्छा मित्र किसे कहोगे?
- 2 तुम्हारे मित्रों की सबसे अच्छी बात क्या है?
- 3 क्या कोई मित्र तुम्हें बेहतर बनाता है?
- 4 क्या कभी किसी मित्र ने गलत काम के लिए दबाव डाला?
- 5 यदि मित्र और सही निर्णय में चुनना हो तो क्या चुनोगे?
- 6 क्या मित्रता में "ना" कहना जरूरी है?
- 7 कौन सा मित्र जीवन भर साथ रहता है?
- 8 तुम्हारे मित्र तुम्हारे बारे में क्या सोचते होंगे?
- 9 क्या तुम्हें किसी मित्र से माफी माँगनी चाहिए?
- 10 क्या किसी मित्र ने तुम्हें प्रेरित किया है?

खंड 4 : डिजिटल युग के प्रश्न

- 1 मोबाइल में तुम्हें सबसे ज्यादा क्या पसंद है?
- 2 सोशल मीडिया पर क्या सच होता है और क्या दिखावा?
- 3 क्या कभी किसी पोस्ट ने तुम्हें दुखी किया?
- 4 यदि एक दिन मोबाइल न मिले तो क्या करोगे?
- 5 क्या स्क्रीन पर बिताया समय तुम्हें खुश करता है?
- 6 कौन सा यूट्यूब चैनल तुम्हें कुछ नया सिखाता है?
- 7 इंटरनेट पर सबसे बड़ा खतरा क्या है?
- 8 क्या तुम किसी ऑनलाइन व्यक्ति पर भरोसा कर सकते हो?
- 9 क्या हर वायरल चीज उपयोगी होती है?
- 10 तकनीक हमारी मदद कर रही है या हमें नियंत्रित कर रही है?

खंड 5 : नशा और जीवन कौशल

- 1 लोग नशा क्यों शुरू करते हैं?
- 2 क्या तनाव दूर करने का नशा सही तरीका है?
- 3 मजबूत व्यक्ति कौन है?
- 4 क्या "ना" कहना सीखना जरूरी है?
- 5 यदि कोई मित्र सिगरेट ऑफर करे तो क्या करोगे?
- 6 नशे से परिवार पर क्या असर पड़ता है?
- 7 नशा व्यक्ति से सबसे पहले क्या छीनता है?
- 8 क्या विज्ञापन हमें प्रभावित करते हैं?
- 9 आत्मविश्वास और नशे का क्या संबंध है?
- 10 क्या खुशी खरीदी जा सकती है?

खंड 6 : भावनात्मक स्वास्थ्य

- 1 तुम्हें सबसे ज्यादा खुशी कब मिलती है?

- 2 तुम्हें किस बात से डर लगता है?
- 3 जब तुम उदास होते हो तो क्या करते हो?
- 4 क्या कभी तुम्हें अकेलापन महसूस हुआ?
- 5 किस व्यक्ति से बात करके अच्छा लगता है?
- 6 क्या रोना कमजोरी है?
- 7 क्या मदद माँगना साहस है?
- 8 तुम्हारे जीवन में सबसे बड़ी चिंता क्या है?
- 9 तुम तनाव को कैसे संभालते हो?
- 10 क्या तुम अपने मन की बात आसानी से कह पाते हो?

खंड 7 : परिवार और रिश्ते

- 1 परिवार की सबसे अच्छी बात क्या है?
- 2 घर में कौन तुम्हें सबसे ज्यादा समझता है?
- 3 क्या हम परिवार के रूप में पर्याप्त समय साथ बिताते हैं?
- 4 कौन सी पारिवारिक परंपरा तुम्हें पसंद है?
- 5 यदि तुम परिवार का एक नियम बदल सकते तो क्या बदलते?
- 6 क्या घर में सभी की राय सुनी जाती है?
- 7 परिवार का सबसे बड़ा खजाना क्या है?
- 8 क्या परिवार केवल साथ रहने का नाम है?
- 9 तुम अपने दादा-दादी/नाना-नानी से क्या सीख सकते हो?
- 10 परिवार में प्रेम कैसे बढ़ाया जा सकता है?

खंड 8 : करियर और भविष्य

- 1 तुम किस समस्या को हल करना चाहते हो?
- 2 कौन सा काम करते समय समय का पता नहीं चलता?
- 3 यदि पैसे की चिंता न हो तो क्या काम करोगे?
- 4 तुम्हें किस विषय में सबसे अधिक रुचि है?
- 5 सफलता का अर्थ क्या है?
- 6 क्या हर सफल व्यक्ति अमीर होता है?
- 7 तुम्हारे सपनों का दिन कैसा होगा?
- 8 कौन सा कौशल भविष्य में सबसे उपयोगी होगा?
- 9 क्या असफलता सफलता का हिस्सा है?
- 10 तुम दुनिया में क्या योगदान देना चाहते हो?

खंड 9 : समाज और नागरिकता

- 1 एक अच्छा नागरिक कौन होता है?
- 2 यदि तुम सरपंच होते तो क्या करते?
- 3 गाँव की सबसे बड़ी समस्या क्या है?
- 4 समाज में नशा क्यों बढ़ता है?
- 5 स्वच्छता की जिम्मेदारी किसकी है?
- 6 क्या पेड़ लगाना देश सेवा है?
- 7 क्या मतदान जरूरी है?

- 8 समाज में सम्मान कैसे मिलता है?
- 9 क्या एक व्यक्ति बदलाव ला सकता है?
- 10 तुम्हारे अनुसार आदर्श समाज कैसा होगा?

खंड 10 : जीवन दर्शन

- 1 खुशी क्या है?
- 2 सफलता क्या है?
- 3 जीवन का उद्देश्य क्या हो सकता है?
- 4 यदि तुम्हारे पास केवल एक दिन हो तो क्या करोगे?
- 5 कौन सी बात जीवन को सुंदर बनाती है?
- 6 क्या प्रेम और सम्मान अलग हैं?
- 7 क्या क्षमा करना जरूरी है?
- 8 सबसे मूल्यवान चीज क्या है?
- 9 कौन सा गुण तुम्हें महान बना सकता है?
- 10 यदि तुम दुनिया को एक संदेश दे सकते तो क्या कहते?

भाग 4 : विशेष संवाद

कठिन परिस्थितियों में बच्चों से क्या कहें?

प्रस्तावना

अधिकांश अभिभावक अपने बच्चों से तब सबसे अधिक गलती करते हैं जब स्थिति सबसे कठिन होती है।

जब बच्चा झूठ बोलता है, गुस्सा करता है, मोबाइल में डूब जाता है, प्रेम संबंध में पड़ता है या नशे के संपर्क में आता है, तब माता-पिता अक्सर संवाद बंद कर देते हैं और आदेश शुरू कर देते हैं।

शोध और बाल विकास विशेषज्ञ लगातार इस बात पर बल देते हैं कि बच्चों को सुनना, खुले प्रश्न पूछना और व्यवहार पर बात करना, व्यक्ति पर हमला करने से अधिक प्रभावी होता है। सक्रिय श्रवण (Active Listening), सम्मानपूर्ण संवाद और भावनाओं को स्वीकार करना बच्चों में विश्वास और आत्मसम्मान बढ़ाता है।

स्थिति 1

जब बच्चा झूठ बोल दे

सामान्य प्रतिक्रिया

- | | |
|----------------|--|
| ✗ तुम झूठे हो। | ✗ अब मैं तुम पर कभी विश्वास नहीं करूंगा। |
|----------------|--|

बेहतर संवाद

- | | |
|--|--|
| ✓ “मुझे लगता है कि पूरी बात अभी सामने नहीं आई है।” | ✓ “सच बोलने पर हम समाधान खोजेंगे।” |
| ✓ “क्या तुम मुझे वास्तविक स्थिति बताना चाहोगे?” | ✓ “गलती से ज्यादा महत्वपूर्ण ईमानदारी है।” |

स्थिति 2

जब बच्चा परीक्षा में असफल हो जाए

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ✗ तुमने हमारा नाम खराब कर दिया। | ✗ तुम्हारा भविष्य खत्म हो गया। |
|---------------------------------|--------------------------------|

संवाद

- ✓ "सबसे कठिन क्या लगा?"
- ✓ "इस अनुभव से हम क्या सीख सकते हैं?"
- ✓ "अगली बार क्या अलग करेंगे?"
- ✓ "अंक तुम्हारी पूरी पहचान नहीं हैं।"

स्थिति 3

जब बच्चा गुस्से में हो

- ✗ चुप हो जाओ।
- ✗ बदतमीज मत बनो।

संवाद

- ✓ "मैं देख रहा हूँ कि तुम बहुत नाराज़ हो।"
- ✓ "क्या तुम बताना चाहोगे कि तुम्हें किस बात ने परेशान किया?"
- ✓ "पहले तुम्हारी बात सुनते हैं।"

बच्चों की भावनाओं को नाम देना और स्वीकार करना उन्हें अपनी भावनाएँ समझने में मदद करता है।

स्थिति 4

जब बच्चा मोबाइल नहीं छोड़े

- ✗ मोबाइल छीन लो।
- ✗ डाँट दो।

संवाद

- ✓ "मोबाइल में तुम्हें सबसे अच्छा क्या लगता है?"
- ✓ "तुम्हारे अनुसार उचित स्क्रीन समय कितना होना चाहिए?"
- ✓ "क्या हम मिलकर कुछ नियम बना सकते हैं?"

स्थिति 5

जब बच्चा उदास दिखाई दे

- ✗ इतनी सी बात पर दुखी हो गए?
- ✗ यह सब बहाने हैं।

संवाद

- ✓ "मैं महसूस कर रहा हूँ कि तुम परेशान हो।"
- ✓ "मैं सुनने के लिए तैयार हूँ।"
- ✓ "तुम्हें अभी सलाह चाहिए या सिर्फ कोई सुनने वाला?"

यदि बच्चा बात न करना चाहे तो उसे समय दें और यह भरोसा दिलाएँ कि आप उपलब्ध हैं।

स्थिति 6

जब बच्चा प्रेम संबंध (Relationship) में हो

- ✗ अभी तुम्हारी उम्र नहीं है।
- ✗ यह सब बकवास है।

संवाद

- ✓ "उस व्यक्ति में तुम्हें क्या अच्छा लगता है?"
- ✓ "तुम इस रिश्ते से क्या सीख रहे हो?"
- ✓ "क्या यह रिश्ता तुम्हें बेहतर इंसान बना रहा है?"

स्थिति 7

जब बच्चा मित्रों के प्रभाव में हो

✗ तुम्हारे दोस्त खराब हैं।

संवाद

- ✓ "तुम्हें अपने मित्रों में सबसे अच्छी बात क्या लगती है?"
- ✓ "क्या वे तुम्हारे लक्ष्यों का सम्मान करते हैं?"
- ✓ "क्या तुम उनके साथ रहते हुए स्वयं को बेहतर महसूस करते हो?"

स्थिति 8

जब बच्चा पढ़ाई में रुचि न ले

✗ तुम्हें कुछ नहीं बनना।

संवाद

- ✓ "कौन सा विषय तुम्हें सबसे रोचक लगता है?"
- ✓ "पढ़ाई का कौन सा हिस्सा कठिन लगता है?"
- ✓ "मैं तुम्हारी कैसे सहायता कर सकता हूँ?"

स्थिति 9

जब बच्चा नशे के संपर्क में आ जाए

यह अध्याय लोकसंकल्प की दृष्टि से सबसे महत्वपूर्ण है।

यदि बच्चे ने बताया कि किसी ने सिगरेट/तंबाकू ऑफर की

✗ तुम वहाँ गए ही क्यों?

संवाद

- ✓ "उस समय तुम्हें कैसा लगा?"
- ✓ "तुमने क्या उत्तर दिया?"
- ✓ "अगली बार ऐसी स्थिति आए तो क्या करोगे?"

स्थिति 10

यदि बच्चा स्वीकार करे कि उसने नशा आजमाया

सबसे पहले—

प्रतिक्रिया नियंत्रित करें

- ✗ मारपीट नहीं
- ✗ अपमान नहीं
- ✗ सार्वजनिक शर्मिंदगी नहीं

संवाद

- ✓ "धन्यवाद कि तुमने सच बताया।"
- ✓ "हम इस समस्या से मिलकर निपटेंगे।"
- ✓ "मैं तुम्हारे साथ हूँ।"

किशोरों के साथ विश्वासपूर्ण संवाद उन्हें जोखिमपूर्ण व्यवहारों के बारे में खुलकर बात करने में मदद करता है।

स्थिति 11

जब बच्चा कहे - “आप मुझे समझते नहीं”

अधिकांश माता-पिता तुरंत बहस शुरू कर देते हैं।

इसके बजाय

- ✓ “संभव है कि मैं पूरी तरह नहीं समझ पाया।”
- ✓ “मुझे समझाओ कि तुम क्या महसूस कर रहे हो।”
- ✓ “मैं सीखना चाहता हूँ कि तुम्हें कैसे बेहतर समझूँ।”

स्थिति 12

जब बच्चा गलती स्वीकार करे

सबसे महत्वपूर्ण वाक्य

- ✓ “सच बताने के लिए धन्यवाद।”

यह एक वाक्य भविष्य के सैकड़ों झूठ रोक सकता है।

अभिभावकों के लिए 20 जादुई वाक्य

- 1 मैं तुम्हारी बात सुन रहा हूँ।
- 2 मुझे तुम पर विश्वास है।
- 3 मुझे तुम पर गर्व है।
- 4 गलती करना ठीक है।
- 5 मैं तुम्हारे साथ हूँ।
- 6 तुम महत्वपूर्ण हो।
- 7 तुम्हारी राय मायने रखती है।
- 8 तुम सुरक्षित हो।
- 9 धन्यवाद कि तुमने सच बताया।
- 10 मैं तुम्हें समझने की कोशिश कर रहा हूँ।
- 11 मुझे और बताओ।
- 12 तुम्हें कैसा महसूस हुआ?
- 13 तुम्हारे अनुसार समाधान क्या है?
- 14 मैं तुम्हारी मदद कर सकता हूँ?
- 15 मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।
- 16 तुम अकेले नहीं हो।
- 17 तुम्हारी कोशिश सराहनीय है।
- 18 मैं तुम्हारे दृष्टिकोण को समझना चाहता हूँ।
- 19 चलो मिलकर सोचते हैं।
- 20 तुम्हारा भविष्य उज्ज्वल है।

लोकसंकल्प परिवार सूत्र

प्रतिदिन 10 मिनट

- बिना मोबाइल
- बिना टीवी
- बिना डॉट
- बिना सलाह

केवल संवाद।

क्योंकि बच्चों को सबसे अधिक आवश्यकता “सुनने वाले माता-पिता” की होती है। सक्रिय श्रवण, सम्मानजनक भाषा और सकारात्मक पारिवारिक वातावरण बच्चों में आत्मविश्वास, भावनात्मक सुरक्षा और जिम्मेदारी विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

भाग 5 : अभिभावक संवाद कैलेंडर (दिन 1 से दिन 100)

इस अध्याय की विशेषता

भारत में अधिकांश अभिभावक यह जानते ही नहीं कि बच्चों से प्रतिदिन क्या बात करें।

इसलिए यह कैलेंडर तैयार किया गया है।

प्रतिदिन केवल एक प्रश्न।

कोई भाषण नहीं।

कोई उपदेश नहीं।

कोई बहस नहीं।

केवल संवाद।

सप्ताह 1 : स्वयं को जानना

दिन 1

आज तुम्हें किस बात के लिए धन्यवाद महसूस हुआ?

दिन 2

आज की सबसे अच्छी घटना क्या रही?

दिन 3

तुम्हारी सबसे बड़ी ताकत क्या है?

दिन 4

तुम्हें अपने बारे में कौन सी बात सबसे अच्छी लगती है?

दिन 5

यदि तुम स्वयं को एक शब्द में बताओ तो वह क्या होगा?

दिन 6

तुम्हारा सबसे बड़ा सपना क्या है?

दिन 7

तुम किस बात पर गर्व महसूस करते हो?

सप्ताह 2 : भावनाओं को समझना

दिन 8

आज तुम्हें सबसे अधिक खुशी कब मिली?

दिन 9

आज किसी बात ने तुम्हें परेशान किया?

दिन 10

जब तुम दुखी होते हो तो क्या करते हो?

दिन 11

क्या रोना कमजोरी है?

दिन 12

तुम्हें सबसे ज्यादा डर किस बात से लगता है?

दिन 13

तुम्हें किससे बात करके अच्छा लगता है?

दिन 14

तुम तनाव को कैसे संभालते हो?

सप्ताह 3 : मित्र और संगति

दिन 15

अच्छा मित्र कौन होता है?

दिन 16

तुम्हारे सबसे अच्छे मित्र की सबसे अच्छी बात क्या है?

दिन 17

क्या मित्र हमेशा सही होते हैं?

दिन 18

यदि मित्र गलत काम के लिए कहे तो क्या करोगे?

दिन 19

क्या "ना" कहना जरूरी है?

दिन 20

तुम अपने मित्रों से क्या सीखते हो?

दिन 21

क्या तुम किसी मित्र की मदद करना चाहते हो?

सप्ताह 4 : परिवार

दिन 22

परिवार की सबसे अच्छी बात क्या है?

दिन 23

घर में कौन तुम्हें सबसे ज्यादा समझता है?

दिन 24

हम परिवार के रूप में क्या बेहतर कर सकते हैं?

दिन 25

कौन सी पारिवारिक परंपरा तुम्हें पसंद है?

दिन 26

परिवार का सबसे बड़ा खजाना क्या है?

दिन 27

यदि तुम घर का एक नियम बदल सकते तो क्या बदलते?

दिन 28

क्या हम पर्याप्त समय साथ बिताते हैं?

सप्ताह 5 : ईमानदारी और चरित्र

दिन 29

सच बोलना क्यों जरूरी है?

दिन 30

क्या कभी सच बोलना कठिन लगा?

दिन 31

सम्मान कैसे कमाया जाता है?

दिन 32

साहस क्या है?

दिन 33

यदि सब लोग गलत कर रहे हों तो क्या सही करना चाहिए?

दिन 34

विश्वास कैसे बनता है?

दिन 35

अच्छा इंसान कौन होता है?

सप्ताह 6 : विद्यालय और सीखना

दिन 36

आज तुमने क्या नया सीखा?

दिन 37

कौन सा विषय सबसे रोचक लगता है?

दिन 38

पढ़ाई का कौन सा हिस्सा कठिन लगता है?

दिन 39

यदि तुम शिक्षक होते तो क्या बदलते?

दिन 40

तुम्हें किस शिक्षक से प्रेरणा मिलती है?

दिन 41

अच्छा विद्यार्थी कौन होता है?

दिन 42

क्या गलती करना सीखने का हिस्सा है?

सप्ताह 7 : नशामुक्त जीवन

दिन 43

लोग नशा क्यों शुरू करते हैं?

दिन 44

नशा व्यक्ति से सबसे पहले क्या छीनता है?

दिन 45

क्या आत्मविश्वास और नशे का कोई संबंध है?

दिन 46

यदि कोई मित्र सिगरेट दे तो क्या करोगे?

दिन 47

क्या नशा समस्या का समाधान है?

दिन 48

नशे से परिवार पर क्या प्रभाव पड़ता है?

दिन 49

क्या "ना" कहना एक कौशल है?

सप्ताह 8 : डिजिटल जीवन

दिन 50

मोबाइल में तुम्हें सबसे अच्छा क्या लगता है?

दिन 51

सोशल मीडिया पर क्या वास्तविक है और क्या दिखावा?

दिन 52

क्या कभी किसी पोस्ट ने तुम्हें दुखी किया?

दिन 53

यदि एक दिन इंटरनेट बंद हो जाए तो क्या करोगे?

दिन 54

ऑनलाइन सुरक्षा क्यों जरूरी है?

दिन 55

तुम किस डिजिटल सामग्री से सीखते हो?

दिन 56

क्या तकनीक हमारी सेवक है या मालिक?

सप्ताह 9 : समाज और जिम्मेदारी

दिन 57

अच्छा नागरिक कौन होता है?

दिन 58

गाँव की सबसे बड़ी समस्या क्या है?

दिन 59

स्वच्छता की जिम्मेदारी किसकी है?

दिन 60

क्या पेड़ लगाना समाज सेवा है?

दिन 61

तुम अपने गाँव के लिए क्या करना चाहोगे?

दिन 62

क्या एक व्यक्ति बदलाव ला सकता है?

दिन 63

समाज में सम्मान कैसे मिलता है?

सप्ताह 10 : सपने और भविष्य

दिन 64

तुम भविष्य में क्या बनना चाहते हो?

दिन 65

क्यों बनना चाहते हो?

दिन 66

कौन सा काम तुम्हें खुशी देता है?

दिन 67

यदि पैसे की चिंता न हो तो क्या करोगे?

दिन 68

सफलता का अर्थ क्या है?

दिन 69

क्या असफलता जरूरी है?

दिन 70

तुम दुनिया में क्या योगदान देना चाहते हो?

सप्ताह 11 : जीवन कौशल

दिन 71

सबसे कठिन निर्णय कौन सा होता है?

दिन 72

समय का सही उपयोग कैसे करें?

दिन 73

धैर्य क्यों जरूरी है?

दिन 74

क्या हर समस्या का समाधान होता है?

दिन 75

नेतृत्व क्या है?

दिन 76

टीमवर्क क्यों जरूरी है?

दिन 77

माफी माँगना कठिन क्यों होता है?

सप्ताह 12 : कृतज्ञता

दिन 78

तुम किस व्यक्ति के प्रति सबसे अधिक आभारी हो?

दिन 79

क्या हम प्रकृति के प्रति आभारी हैं?

दिन 80

आज किसने तुम्हारी मदद की?

दिन 81

तुम किसकी मदद करना चाहते हो?

दिन 82

धन्यवाद कहना क्यों जरूरी है?

दिन 83

जीवन की सबसे बड़ी देन क्या है?

दिन 84

क्या खुशी और कृतज्ञता जुड़ी हुई हैं?

सप्ताह 13 : नेतृत्व और सेवा

दिन 85

नेता कौन होता है?

दिन 86

क्या नेता आदेश देता है या प्रेरित करता है?

दिन 87

सेवा का अर्थ क्या है?

दिन 88

क्या बिना पद के नेतृत्व किया जा सकता है?

दिन 89

किस व्यक्ति को तुम आदर्श नेता मानते हो?

दिन 90

क्या समाज को अच्छे नेताओं की जरूरत है?

दिन 91

तुम किस समस्या का समाधान करना चाहोगे?

सप्ताह 14 : जीवन दर्शन

दिन 92

खुशी क्या है?

दिन 93

सफलता क्या है?

दिन 94

प्रेम क्या है?

दिन 95

सम्मान क्या है?

दिन 96

सबसे मूल्यवान चीज क्या है?

दिन 97

यदि तुम्हारे पास एक दिन हो तो क्या करोगे?

दिन 98

तुम्हारे जीवन का उद्देश्य क्या हो सकता है?

दिन 99

तुम दुनिया को कौन सा संदेश देना चाहोगे?

दिन 100

तुम चाहते हो कि लोग तुम्हें किस रूप में याद रखें?

विशेष नोट

इस कैलेंडर का उद्देश्य बच्चों को “उत्तर सिखाना” नहीं, बल्कि “सोचना सिखाना” है।

भाग 6 : भारतीय परिवारों के लिए 21वीं सदी का पालन-पोषण मॉडल

प्रस्तावना

21वीं सदी के बच्चे पहले की पीढ़ियों से बिल्कुल अलग वातावरण में बड़े हो रहे हैं।

आज का बच्चा—

- सूचना के महासागर में है।
- सोशल मीडिया से प्रभावित है।
- पहले से अधिक अकेला है।
- पहले से अधिक तनाव में है।
- पहले से अधिक विकल्पों से घिरा है।

ऐसे समय में बच्चों को केवल “अच्छे विद्यार्थी” नहीं बल्कि “अच्छे मनुष्य” बनाना सबसे बड़ी चुनौती है।

Good Parenting का उद्देश्य बच्चे को नियंत्रित करना नहीं, बल्कि उसे जीवन के लिए तैयार करना है।

Good Parenting के 21 सिद्धांत

सिद्धांत 1

प्रेम का प्रदर्शन कीजिए

बच्चे प्रेम को समझते नहीं, महसूस करते हैं।

प्रतिदिन कहें—

“हम तुम्हें प्यार करते हैं।”

सिद्धांत 2

सुनना सीखिए

बच्चे को सबसे अधिक जरूरत सलाह की नहीं, सुनने वाले व्यक्ति की होती है।

नियम:

एक बार बोलिए।

तीन बार सुनिए।

सिद्धांत 3

तुलना बंद कीजिए

✗ शर्मा जी का बेटा

✗ पड़ोसी की बेटी

तुलना आत्मविश्वास को नष्ट करती है।

सिद्धांत 4

गलती को अवसर मानिए

हर गलती सीखने का अवसर है।

गलती पर चर्चा करें।

बच्चे पर हमला न करें।

सिद्धांत 5

विश्वास का वातावरण बनाइए

बच्चे को यह विश्वास होना चाहिए—

“मैं सच बताऊँगा तो घर वाले मेरा साथ देंगे।”

सिद्धांत 6

समय दीजिए

बच्चों को आपकी संपत्ति नहीं चाहिए।

उन्हें आपका समय चाहिए।

सिद्धांत 7

स्क्रीन से पहले संबंध

मोबाइल से मजबूत रिश्ता बनने से पहले माता-पिता से मजबूत रिश्ता बनना चाहिए।

सिद्धांत 8

परिवार में सम्मान की संस्कृति

बच्चे वही सीखते हैं जो देखते हैं।

यदि माता-पिता एक-दूसरे का सम्मान करेंगे तो बच्चा भी करेगा।

सिद्धांत 9

आदेश कम, सहभागिता अधिक

नियम थोपिए मत।

मिलकर बनाइए।

सिद्धांत 10

बच्चे की राय पूछिए

छोटे निर्णयों में भी।

इससे जिम्मेदारी विकसित होती है।

सिद्धांत 11

परिणाम से अधिक प्रयास की प्रशंसा

✗ तुम प्रथम आए

✓ तुमने मेहनत की

सिद्धांत 12

भावनात्मक साक्षरता सिखाइए

बच्चा पहचान सके—

- मैं दुखी हूँ
- मैं गुस्से में हूँ
- मैं तनाव में हूँ

सिद्धांत 13

परिवार में संवाद की परंपरा बनाइए

रोज 10 मिनट

बिना मोबाइल

बिना टीवी

केवल संवाद

सिद्धांत 14

“ना” कहना सिखाइए
विशेषकर—

- नशे को
- गलत मित्र दबाव को
- ऑनलाइन धोखाधड़ी को

सिद्धांत 15

जिम्मेदारी दीजिए

बच्चों को घर के छोटे कार्य सौंपिए।

सिद्धांत 16

सेवा भाव विकसित कीजिए

मदद करना जीवन कौशल है।

सिद्धांत 17

प्रकृति से जोड़िए

पेड़

पक्षी

मिट्टी

प्रकृति

बच्चे को संतुलित बनाते हैं।

सिद्धांत 18

डिजिटल अनुशासन

नियम:

फोन भोजन की मेज पर नहीं।

फोन सोने से पहले नहीं।

फोन परिवार संवाद के दौरान नहीं।

सिद्धांत 19

मानसिक स्वास्थ्य पर खुली चर्चा

उदासी

तनाव

चिंता

इन विषयों पर खुलकर बात करें।

सिद्धांत 20

नशामुक्त परिवार

बच्चे सुनने से कम और देखने से अधिक सीखते हैं।

घर का वातावरण ही सबसे बड़ी शिक्षा है।

सिद्धांत 21

उदाहरण बनिए

Good Parenting का अंतिम सूत्र—

“जो आप हैं, वही आपका बच्चा सीख रहा है।”

लोकसंकल्प का 5-5-5 मॉडल

- प्रतिदिन 5 मिनट
- बच्चे की बात सुनिए
- प्रतिदिन 5 प्रश्न
- पूछिए
- प्रतिदिन 5 सकारात्मक वाक्य
- कहिए
- पारिवारिक संविधान

हमारा परिवार—

- ✓ नशामुक्त रहेगा
- ✓ संवादयुक्त रहेगा
- ✓ सम्मानपूर्ण रहेगा
- ✓ पर्यावरण मित्र रहेगा
- ✓ सेवा भाव रखेगा
- ✓ सत्यनिष्ठ रहेगा
- ✓ डिजिटल अनुशासन का पालन करेगा

नशामुक्त परिवार के 10 संकेत

- 1 परिवार साथ भोजन करता है।
- 2 संवाद खुला है।
- 3 बच्चे प्रश्न पूछ सकते हैं।
- 4 घर में अपमानजनक भाषा नहीं है।
- 5 तनाव पर चर्चा होती है।
- 6 स्क्रीन समय नियंत्रित है।
- 7 मित्रों की जानकारी रहती है।
- 8 परिवार सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेता है।
- 9 घर में पढ़ने की संस्कृति है।
- 10 परिवार नशे को सामाजिक प्रतिष्ठा नहीं मानता।

Good Parenting Self-Assessment Test

प्रत्येक प्रश्न पर स्वयं को 1 से 5 अंक दें।

- 1 क्या मैं प्रतिदिन बच्चे से कम से कम 10 मिनट संवाद करता हूँ?
- 2 क्या मैं उसकी बात बीच में नहीं काटता?
- 3 क्या मैं उसकी तुलना नहीं करता?
- 4 क्या मैं उसकी भावनाओं का सम्मान करता हूँ?
- 5 क्या मेरा परिवार नशामुक्त है?
- 6 क्या हम साथ भोजन करते हैं?
- 7 क्या मैं उसके मित्रों को जानता हूँ?
- 8 क्या मैं मोबाइल से अधिक बच्चे को समय देता हूँ?
- 9 क्या बच्चा अपनी समस्या मुझे बताने में सहज है?
- 10 क्या मैं स्वयं वह व्यवहार करता हूँ जो मैं उससे अपेक्षा करता हूँ?

परिणाम

- 40-50 : उत्कृष्ट
- 30-39 : अच्छा
- 20-29 : सुधार की आवश्यकता
- 20 से कम : संवाद पुनर्निर्माण की आवश्यकता
- लोकसंकल्प अभिभावक संकल्प

मैं संकल्प लेता/लेती हूँ कि—

मैं अपने बच्चे को भय से नहीं, विश्वास से मार्गदर्शन दूँगा/दूँगी।

मैं उसके अंकों से अधिक उसके चरित्र को महत्व दूँगा/दूँगी।

मैं उसे सुनूँगा, समझूँगा और उसके साथ संवाद बनाए रखूँगा/रखूँगी।

मैं अपने परिवार को नशामुक्त, संवादयुक्त और संस्कारयुक्त बनाने का प्रयास करूँगा/करूँगी।

मैं अपने बच्चे को केवल सफल नहीं, बल्कि संवेदनशील, जिम्मेदार और समाजोपयोगी नागरिक बनाने का प्रयास करूँगा/करूँगी।

भाग 7 : वास्तविक परिस्थितियाँ और संवाद समाधान

(जीवन की कठिन परिस्थितियों में माता-पिता क्या करें?)

प्रस्तावना

पालन-पोषण की असली परीक्षा तब नहीं होती जब बच्चा आज्ञाकारी हो।

असली परीक्षा तब होती है जब—

- बच्चा झूठ बोल दे।
- बच्चा नशे के संपर्क में आ जाए।
- बच्चा चोरी कर ले।
- बच्चा मोबाइल का आदी हो जाए।
- बच्चा कहे — “मुझे जीने का मन नहीं करता।”

ऐसे समय में माता-पिता का एक वाक्य बच्चे का जीवन बदल सकता है।

या बिगाड़ सकता है।

परिस्थिति 1

बच्चा चोरी करते पकड़ा जाए

क्या न करें

- ✗ चोर
- ✗ बदनाम कर दूँगा
- ✗ निकम्मा

क्या करें

- ✓ “मैं समझना चाहता हूँ कि ऐसा क्यों हुआ।”
- ✓ “तुम्हें क्या जरूरत महसूस हुई?”
- ✓ “गलती हुई है, लेकिन इसे सुधारा जा सकता है।”

परिस्थिति 2

बच्चा अश्लील सामग्री देखते पकड़ा जाए

आज के डिजिटल युग की वास्तविकता।

क्या न करें

- ✗ मारपीट
- ✗ सार्वजनिक शर्मिंदगी
- ✗ अपमान

क्या करें

- ✓ “इंटरनेट पर ऐसी सामग्री आसानी से सामने आ जाती है।”
- ✓ “क्या तुम इस बारे में बात करना चाहोगे?”

- ✓ “स्वस्थ संबंध और सम्मान क्या होते हैं, इस पर बात करें?”

परिस्थिति 3

बच्चा कहे - पढ़ाई नहीं करनी

प्रतिक्रिया

- ✗ पढ़ोगे नहीं तो कुछ नहीं बनोगे

संवाद

- ✓ “तुम्हें पढ़ाई में क्या कठिन लगता है?”
✓ “कौन सा विषय रुचिकर है?”
✓ “क्या पढ़ाई का तरीका बदलने की जरूरत है?”

परिस्थिति 4

बच्चा स्कूल जाने से मना करे

पहले कारण समझिए

- | | |
|-----------|---------------------|
| ■ बुलिंग? | ■ पढ़ाई का दबाव? |
| ■ डर? | ■ शिक्षक से समस्या? |

संवाद

- ✓ “मुझे कारण समझाओ।”
✓ “हम मिलकर समाधान खोजेंगे।”

परिस्थिति 5

बच्चा बार-बार गुस्सा करे

संवाद

- ✓ “तुम्हारे गुस्से के पीछे कौन सी बात है?”
✓ “गुस्सा बताता है कि कुछ परेशान कर रहा है।”
✓ “चलो पहले समझते हैं।”

परिस्थिति 6

बच्चा देर रात तक ऑनलाइन रहे

संवाद

- ✗ फोन छीन लेना ही समाधान नहीं
- ✓ “रात में ऑनलाइन रहने की जरूरत क्यों महसूस होती है?”
✓ “क्या नींद पर असर पड़ रहा है?”
✓ “क्या हम परिवार का डिजिटल नियम बना सकते हैं?”

परिस्थिति 7

बच्चा आत्मविश्वास खो दे

संकेत

- "मैं नहीं कर सकता।"
- "मैं बेकार हूँ।"

संवाद

- ✓ "तुम्हारी कौन सी सफलता तुम्हें याद है?"
- ✓ "तुम्हारी ताकतें क्या हैं?"
- ✓ "एक असफलता तुम्हारी पहचान नहीं है।"

परिस्थिति 8

बच्चा प्रेम संबंध में हो

संवाद

- ✗ धमकी नहीं
- ✗ अपमान नहीं

संवाद

- ✓ "तुम इस रिश्ते में क्या महसूस करते हो?"
- ✓ "क्या यह रिश्ता तुम्हारे सम्मान और विकास में मदद करता है?"
- ✓ "स्वस्थ संबंध की पहचान क्या है?"

परिस्थिति 9

बच्चा गलत मित्र मंडली में हो

संवाद

- ✗ तुम्हारे सारे दोस्त खराब हैं

संवाद

- ✓ "तुम्हें उनके साथ अच्छा क्यों लगता है?"
- ✓ "क्या वे तुम्हारे लक्ष्यों का सम्मान करते हैं?"
- ✓ "क्या वे तुम्हें बेहतर इंसान बना रहे हैं?"

परिस्थिति 10

बच्चा पहली बार तंबाकू/सिगरेट आजमा ले

सबसे महत्वपूर्ण नियम

घबराइए नहीं

चिल्लाइए नहीं

संवाद

- ✓ "क्या हुआ था उस दिन?"
- ✓ "किसने ऑफर किया?"
- ✓ "तुम्हें कैसा लगा?"
- ✓ "अगली बार ऐसी स्थिति आए तो क्या करोगे?"

परिस्थिति 11

बच्चा शराब या नशे का प्रयोग कर ले

माता-पिता की भूमिका

न्यायाधीश नहीं

मार्गदर्शक

संवाद

- ✓ "तुमने यह क्यों किया?"
- ✓ "तुम क्या अनुभव कर रहे थे?"
- ✓ "हम मिलकर इससे बाहर निकलेंगे।"

परिस्थिति 12

बच्चा अवसाद (Depression) के संकेत दिखाए

संकेत

- अलग-थलग रहना
- रुचि खत्म होना
- निराशा

संवाद

- ✓ "मैं देख रहा हूँ कि तुम कठिन समय से गुजर रहे हो।"
- ✓ "मैं तुम्हारे साथ हूँ।"
- ✓ "क्या हम किसी विशेषज्ञ से बात करने पर विचार करें?"

परिस्थिति 13

बच्चा कहे - "मेरा जीने का मन नहीं करता"

यह अत्यंत गंभीर स्थिति है।

कभी न कहें

- ✗ ड्रामा मत करो
- ✗ ऐसी बातें मत करो

कहें

- ✓ "मैं तुम्हारी बात गंभीरता से सुन रहा हूँ।"
- ✓ "तुम अकेले नहीं हो।"
- ✓ "अभी हम साथ बैठते हैं।"
- ✓ "हम तुरंत मदद लेते हैं।"

परिस्थिति 14

बच्चा बार-बार असफल हो रहा हो

संवाद

- ✓ "क्या काम कर रहा है?"
- ✓ "क्या काम नहीं कर रहा?"
- ✓ "एक छोटा सुधार क्या किया जा सकता है?"

परिस्थिति 15

बच्चा घर में झूठ बोलता रहे

समाधान

झूठ पर नहीं

विश्वास पर काम करें

संवाद

- ✓ "तुम्हें सच बताने में डर किस बात का लगता है?"

परिस्थिति 16

बच्चा हर समय तुलना से परेशान हो

संवाद

- ✓ "तुम्हारी यात्रा तुम्हारी अपनी है।"
- ✓ "तुम किसी की प्रतिलिपि नहीं हो।"

परिस्थिति 17

बच्चा निर्णय नहीं ले पाता

संवाद

- ✓ "तुम्हारे पास कौन-कौन से विकल्प हैं?"
- ✓ "हर विकल्प का परिणाम क्या होगा?"

परिस्थिति 18

बच्चा समाज सेवा में रुचि दिखाए

प्रोत्साहित करें

- वृक्षारोपण
- पुस्तक दान
- नशामुक्ति अभियान
- स्वच्छता

संवाद

- ✓ "तुम समाज के लिए क्या करना चाहोगे?"

लोकसंकल्प का विशेष अध्याय

- यदि आपको संदेह हो कि बच्चा नशे की ओर बढ़ रहा है
- चेतावनी संकेत
- व्यवहार में अचानक बदलाव
- गुप्तता बढ़ना
- नए संदिग्ध मित्र
- पैसे की असामान्य मांग
- पढ़ाई में गिरावट
- परिवार से दूरी

परिवार क्या करे?

- 1 संवाद बढ़ाएँ
- 2 आरोप कम करें
- 3 निगरानी रखें
- 4 शिक्षक से बात करें

5 आवश्यकता हो तो विशेषज्ञ सहायता लें

10 स्वर्णिम वाक्य

हर कठिन परिस्थिति में ये वाक्य उपयोगी हैं—

- 1 मैं तुम्हें सुन रहा हूँ।
- 2 मैं तुम्हें समझना चाहता हूँ।
- 3 मैं तुम्हारे साथ हूँ।
- 4 गलती सुधार सकते हैं।
- 5 सच बताने के लिए धन्यवाद।
- 6 तुम्हारी बात महत्वपूर्ण है।
- 7 हम मिलकर समाधान खोजेंगे।
- 8 तुम अकेले नहीं हो।
- 9 मुझे तुम पर विश्वास है।
- 10 मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।

1.

भाग 8 : लोकसंकल्प अभिभावक पाठशाला

21 पाठों का जीवनोपयोगी पाठ्यक्रम

भूमिका

विद्यालय बच्चों को गणित, विज्ञान और भाषा सिखाता है।

लेकिन जीवन जीना कौन सिखाता है?

सबसे पहला विद्यालय परिवार है।

सबसे पहले शिक्षक माता-पिता हैं।

और सबसे पहला पाठ संवाद है।

इसी विचार के आधार पर “लोकसंकल्प अभिभावक पाठशाला ” की संकल्पना विकसित की गई है।

इसका उद्देश्य बच्चों को केवल सफल नहीं बल्कि—

- नशामुक्त
- जिम्मेदार
- आत्मविश्वासी
- चरित्रवान
- संवेदनशील

नागरिक बनाना है।

यह पाठ्यक्रम सकारात्मक पालन-पोषण (Positive Parenting), संवाद, भावनात्मक सुरक्षा, पारिवारिक सहभागिता और जीवन कौशल पर आधारित है। UNICEF सहित अनेक संस्थाएँ इस बात पर बल देती हैं कि बच्चे सबसे अच्छा तब विकसित होते हैं जब वे स्वयं को सुरक्षित, सुना हुआ और सम्मानित महसूस करते हैं।

पाठ 1

अच्छा अभिभावक कौन?

अच्छा अभिभावक वह नहीं जो हर इच्छा पूरी करे।

अच्छा अभिभावक वह है जो—

- प्रेम दे
- सीमाएँ तय करे
- संवाद करे
- उदाहरण बने

पाठ 2

बच्चे का मस्तिष्क कैसे विकसित होता है?

बच्चे का मस्तिष्क उपदेश से नहीं,

अनुभव से विकसित होता है।

हर संवाद,

हर स्पर्श,

हर प्रोत्साहन,

उसके व्यक्तित्व का निर्माण करता है।

पाठ 3

सुनना - पालन-पोषण का सबसे बड़ा कौशल

जब बच्चा बोल रहा हो—

- मोबाइल दूर रखें
- बीच में न टोकें
- आँखों से संपर्क रखें

सक्रिय श्रवण बच्चों में विश्वास और भावनात्मक सुरक्षा पैदा करता है।

पाठ 4

बच्चे की भावनाओं को पहचानना

बच्चे को सिखाएँ—

- मैं दुखी हूँ
- मैं डरा हुआ हूँ
- मैं नाराज़ हूँ
- मैं उत्साहित हूँ

जो बच्चा अपनी भावनाएँ पहचानता है, वह उन्हें बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकता है।

पाठ 5

अनुशासन बनाम दंड

दंड भय पैदा करता है।

अनुशासन जिम्मेदारी पैदा करता है।

लोकसंकल्प सूत्र:

“समझाइए, शर्मिदा मत कीजिए।”

व्यवहार को सुधारें, बच्चे को नहीं।

पाठ 6

तुलना का विष

सबसे खतरनाक वाक्य:

“देखो, शर्मा जी का बेटा...”

हर बच्चा अलग है।

तुलना आत्मविश्वास को कम करती है और बच्चे की विशिष्टता को दबा देती है।

पाठ 7

परिवार में विश्वास का वातावरण

बच्चा यह महसूस करे—

“मैं सच बोलूँगा तो मेरे माता-पिता मेरा साथ देंगे।”

पाठ 8

प्रशंसा की सही कला

गलत:

✗ तुम जीनियस हो।

सही:

✓ तुमने बहुत मेहनत की।

प्रयास की प्रशंसा बच्चों में विकासशील मानसिकता विकसित करती है।

पाठ 9

पारिवारिक संवाद सभा

सप्ताह में एक दिन

30 मिनट

पूरा परिवार

गोल बैठकर चर्चा करे।

विषय:

- इस सप्ताह की खुशी
- इस सप्ताह की चुनौती
- अगले सप्ताह का लक्ष्य

पाठ 10

डिजिटल युग की अभिभावकता

नियम:

- भोजन के समय मोबाइल नहीं
- सोने से पहले मोबाइल नहीं
- परिवार संवाद के समय मोबाइल नहीं

स्क्रीन से पहले संबंध।

बच्चे वास्तविक संवाद और सहभागिता से सबसे अधिक सीखते हैं।

पाठ 11

नशे से बचाव की पारिवारिक रणनीति

नशे पर बात कीजिए

नशे का नाम लेने से नशा नहीं बढ़ता।

चुप्पी से जोखिम बढ़ता है।

पाठ 12

मित्र मंडली की समझ

हर महीने पूछें—

- तुम्हारे मित्र कौन हैं?
- तुम्हें उनमें क्या पसंद है?

पाठ 13

जीवन कौशल शिक्षा

बच्चे को सिखाएँ—

- निर्णय लेना
- समस्या सुलझाना
- “ना” कहना
- मदद माँगना

पाठ 14

परिवार और प्रकृति

हर परिवार

कम से कम

एक पौधा

एक पक्षी पात्र

एक जल पात्र

अपनाए।

पाठ 15

बेटी और बेटा - समान अवसर

बेटियों को नेतृत्व

बेटों को संवेदनशीलता

दोनों को समान सम्मान

पाठ 16

मानसिक स्वास्थ्य की समझ

यदि बच्चा—

- चुप रहने लगे

- अलग-थलग हो जाए

- रुचि खो दे

तो संवाद बढ़ाएँ।

पाठ 17

पारिवारिक दिनचर्या का महत्व

रोजमर्रा की छोटी दिनचर्याएँ बच्चों को सुरक्षा और स्थिरता देती हैं। साथ भोजन करना, सोने से पहले बातचीत और पारिवारिक गतिविधियाँ रिश्तों को मजबूत करती हैं।

पाठ 18

परिवार में सेवा संस्कृति

हर महीने एक सेवा कार्य

- वृक्षारोपण
- रक्तदान शिविर सहयोग
- पुस्तक दान
- स्वच्छता अभियान
- नशामुक्ति जागरूकता

पाठ 19

परिवार का वार्षिक संकल्प

प्रत्येक वर्ष परिवार लिखे—

इस वर्ष हम:

- क्या सीखेंगे?
- क्या छोड़ेंगे?
- क्या सुधारेंगे?

पाठ 20

आदर्श लोकसंकल्प परिवार मॉडल

पाँच विशेषताएँ

- ✓ संवादयुक्त
- ✓ नशामुक्त
- ✓ पर्यावरण-मित्र
- ✓ सेवा-भावी
- ✓ मूल्य-आधारित

पाठ 21

विरासत (Legacy)

अंतिम प्रश्न:

“जब आपका बच्चा 25 वर्ष का होगा, तब आप चाहते हैं कि वह आपके बारे में क्या कहे?”

यदि उत्तर है—

“मेरे माता-पिता ने मुझे सुना, समझा और विश्वास दिया”

तो आपकी अभिभावक यात्रा सफल है।

लोकसंकल्प का 10-10-10 सूत्र

प्रतिदिन

10 मिनट

बच्चे को सुनिए

10 सकारात्मक शब्द

बोलिए

10 सेकंड

गले लगाइए

यह छोटा अभ्यास परिवार में विश्वास, संवाद और भावनात्मक सुरक्षा का वातावरण बनाने में मदद कर सकता है।

भाग 9 : लोकसंकल्प पारिवारिक क्रांति

परिवार बदलेगा तो समाज बदलेगा

प्रस्तावना

किसी भी राष्ट्र का भविष्य संसद में नहीं, परिवारों में तय होता है।

नशा, हिंसा, अवसाद, अपराध, भ्रष्टाचार, पर्यावरण विनाश और सामाजिक विघटन—इन सभी समस्याओं की जड़ में कहीं न कहीं परिवार की भूमिका जुड़ी हुई है।

यदि परिवार मजबूत होगा तो समाज मजबूत होगा।

यदि संवाद मजबूत होगा तो परिवार मजबूत होगा।

इसलिए लोकसंकल्प का अंतिम लक्ष्य केवल नशामुक्ति अभियान नहीं, बल्कि संवादयुक्त, संस्कारयुक्त और उत्तरदायी परिवारों का निर्माण है।

लोकसंकल्प परिवार की परिभाषा

लोकसंकल्प परिवार वह है—

- ✓ जहाँ संवाद हो
- ✓ जहाँ सम्मान हो
- ✓ जहाँ नशे का स्थान न हो
- ✓ जहाँ बच्चों की बात सुनी जाती हो
- ✓ जहाँ बुजुर्गों का सम्मान होता हो
- ✓ जहाँ प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता हो
- ✓ जहाँ समाज के प्रति उत्तरदायित्व हो

आदर्श परिवार के 51 सूत्र

संवाद

- 1 प्रतिदिन कम से कम 10 मिनट पारिवारिक संवाद।
- 2 भोजन के समय मोबाइल नहीं।
- 3 सप्ताह में एक पारिवारिक बैठक।
- 4 हर सदस्य की राय का सम्मान।
- 5 गलती पर अपमान नहीं, चर्चा।

नशामुक्ति

- 1 घर में किसी प्रकार का नशा नहीं।
- 2 सामाजिक आयोजनों में नशे का विरोध।
- 3 बच्चों से नशे पर खुला संवाद।
- 4 नशे को प्रतिष्ठा नहीं, समस्या माना जाए।
- 5 संकट में व्यक्ति का साथ, नशे का नहीं।

सम्मान

- 1 अपशब्दों का प्रयोग नहीं।

- 2 महिलाओं का सम्मान।
- 3 बुजुर्गों का सम्मान।
- 4 घरेलू कार्यों में सहभागिता।
- 5 धन्यवाद और क्षमा की संस्कृति।

शिक्षा

- 1 पढ़ने का वातावरण।
- 2 प्रतिदिन सीखने की चर्चा।
- 3 अंक से अधिक चरित्र का महत्व।
- 4 जिज्ञासा को प्रोत्साहन।
- 5 प्रश्न पूछने की स्वतंत्रता।

डिजिटल अनुशासन

- 1 बच्चों के सामने अनियंत्रित स्क्रीन उपयोग नहीं।
- 2 परिवार का डिजिटल समय निर्धारित।
- 3 सोने से पहले स्क्रीन मुक्त समय।
- 4 ऑनलाइन सुरक्षा पर चर्चा।
- 5 वास्तविक संबंधों को प्राथमिकता।

स्वास्थ्य

- 1 नियमित व्यायाम।
- 2 पर्याप्त नींद।
- 3 संतुलित भोजन।
- 4 मानसिक स्वास्थ्य पर खुली चर्चा।
- 5 तनाव की पहचान।

पर्यावरण

- 1 प्रत्येक परिवार कम से कम एक वृक्ष का संरक्षक बने।
- 2 जल संरक्षण।
- 3 पक्षियों के लिए जल पात्र।
- 4 प्लास्टिक कम उपयोग।
- 5 प्रकृति के साथ समय।

समाज

- 1 वर्ष में कम से कम एक सामुदायिक सेवा।
- 2 स्वच्छता में योगदान।
- 3 रक्तदान/सेवा कार्यों में सहभागिता।
- 4 जरूरतमंदों की सहायता।
- 5 सामाजिक समरसता।

मूल्य

- 1 सत्य
- 2 ईमानदारी
- 3 करुणा

- 4 धैर्य
- 5 जिम्मेदारी
- 6 अनुशासन
- 7 सहयोग
- 8 कृतज्ञता
- 9 सेवा
- 10 राष्ट्रप्रेम
- 11 मानवता

नशामुक्त परिवार प्रमाणन मॉडल

लोकसंकल्प अभियान के अंतर्गत प्रत्येक परिवार स्वमूल्यांकन कर सकता है।

स्तर-1 : जागरूक परिवार

- नशे के दुष्परिणामों की जानकारी
- परिवार में संवाद

स्तर-2 : सक्रिय परिवार

- नियमित संवाद
- डिजिटल अनुशासन
- बच्चों के साथ समय

स्तर-3 : प्रेरक परिवार

- नशामुक्त जीवन
- सामुदायिक नेतृत्व
- अन्य परिवारों को प्रेरणा

Good Parenting Score Card

प्रत्येक बिंदु पर 0-5 अंक

क्षेत्र अंक

संवाद 5

सम्मान 5

नशामुक्त वातावरण 5

डिजिटल अनुशासन 5

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता 5

शिक्षा सहयोग 5

पर्यावरण सहभागिता 5

सामाजिक उत्तरदायित्व 5

परिवार समय 5

कुल = 50 अंक

12 माह का पारिवारिक परिवर्तन कार्यक्रम

जनवरी

संवाद माह

फरवरी

सम्मान माह

मार्च

पुस्तक पठन माह

अप्रैल

स्वास्थ्य माह

मई

डिजिटल अनुशासन माह

जून

पर्यावरण माह

जुलाई

सेवा माह

अगस्त

राष्ट्र निर्माण माह

सितम्बर

नशामुक्ति माह

अक्टूबर

कृतज्ञता माह

नवम्बर

पारिवारिक एकता माह

दिसम्बर

वार्षिक समीक्षा माह

परिवार संवाद डायरी

प्रत्येक परिवार एक छोटी डायरी रखे।

प्रतिदिन लिखें—

- आज की सबसे अच्छी बात
- आज की चुनौती
- आज की सीख
- कल का संकल्प

एक वर्ष बाद यही डायरी परिवार की सबसे बड़ी पूँजी होगी।

लोकसंकल्प परिवार प्रतिज्ञा

हम संकल्प लेते हैं कि—

- हम अपने परिवार को संवादयुक्त बनाएँगे।
- हम नशे को सामाजिक स्वीकृति नहीं देंगे।

हम बच्चों को सुनेंगे, समझेंगे और मार्गदर्शन देंगे।

हम प्रकृति, समाज और राष्ट्र के प्रति अपने दायित्व निभाएँगे।

हम ऐसा परिवार बनाने का प्रयास करेंगे जिस पर आने वाली पीढ़ियाँ गर्व कर सकें।

अंतिम संदेश

बच्चों को विरासत में केवल संपत्ति नहीं चाहिए।

उन्हें चाहिए—

- समय
- विश्वास
- संवाद
- संस्कार
- प्रेम

एक दिन आपके बच्चे आपकी संपत्ति नहीं, आपके व्यवहार को याद रखेंगे।

वे यह याद रखेंगे कि—

“जब मैं कठिन समय में था, तब मेरे माता-पिता ने मुझे डाँटा नहीं, समझा था।”

श्रृंखला का समापन सूत्र

- लोकसंकल्प परिवार पंचसूत्र
- संवाद – सम्मान – संस्कार – सहयोग – नशामुक्ति

यही पाँच सूत्र परिवार को मजबूत, समाज को स्वस्थ और राष्ट्र को समृद्ध बना सकते हैं।

बहुत अच्छा। अब तक हमने अभिभावक संवाद पुस्तिका को एक मार्गदर्शिका बनाया है। अगले चरण में इसे एक जन-आंदोलन आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम में बदलना चाहिए, ताकि यह केवल पढ़ी न जाए, बल्कि परिवारों में व्यवहार परिवर्तन भी लाए।

भाग 10 : लोकसंकल्प Good Parenting Curriculum

30 दिवसीय परिवार परिवर्तन अभियान

सूत्र

- 30 दिन – 30 संवाद – 30 छोटे परिवर्तन
- अभियान का उद्देश्य

30 दिनों में परिवार में:

- संवाद बढ़ाना
- मोबाइल निर्भरता कम करना
- बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाना
- परिवार को भावनात्मक रूप से मजबूत करना

- नशा-रोधी वातावरण बनाना

सप्ताह 1

परिवार को सुनना सीखना

दिन 1

आज केवल बच्चे को सुनिए।

सलाह नहीं।

दिन 2

बच्चे से पूछिए—

“आज तुम्हारे दिन की सबसे अच्छी बात क्या रही?”

दिन 3

परिवार साथ बैठकर भोजन करे।

दिन 4

बच्चे की एक अच्छाई लिखिए।

दिन 5

एक बार बच्चे को गले लगाइए।

दिन 6

बच्चे का पसंदीदा खेल खेलिए।

दिन 7

साप्ताहिक परिवार संवाद सभा।

सप्ताह 2

विश्वास निर्माण

दिन 8

पूछिए—

“क्या कोई बात है जो तुम मुझे बताना चाहते हो?”

दिन 9

बच्चे के मित्रों के बारे में बात करें।

दिन 10

परिवार में “धन्यवाद दिवस”

दिन 11

परिवार में “क्षमा दिवस”

दिन 12

बच्चे से उसकी चिंता पूछें।

दिन 13

अपने बचपन की एक गलती साझा करें।

दिन 14

पारिवारिक संवाद सभा

सप्ताह 3

डिजिटल और नशामुक्त जीवन

दिन 15

भोजन के समय मोबाइल बंद।

दिन 16

सोने से 30 मिनट पहले स्क्रीन बंद।

दिन 17

नशे पर खुली चर्चा।

दिन 18

सोशल मीडिया पर चर्चा।

दिन 19

ऑनलाइन सुरक्षा पर संवाद।

दिन 20

एक घंटा परिवार के साथ बिना स्क्रीन।

दिन 21

डिजिटल अनुशासन समीक्षा।

सप्ताह 4

भविष्य और मूल्य

दिन 22

बच्चे के सपनों पर चर्चा।

दिन 23

सेवा कार्य की योजना।

दिन 24

एक पौधा परिवार सदस्य के रूप में अपनाएँ।

दिन 25

परिवार संविधान लिखें।

दिन 26

बच्चे को निर्णय लेने दें।

दिन 27

परिवार का वार्षिक लक्ष्य तय करें।

दिन 28

परिवार की उपलब्धियों की समीक्षा।

दिन 29

लोकसंकल्प परिवार प्रतिज्ञा।

दिन 30

उत्सव एवं प्रमाणपत्र।

लोकसंकल्प परिवार रिपोर्ट कार्ड

प्रत्येक परिवार स्वयं मूल्यांकन करे।

प्रश्न हाँ नहीं

- | | |
|---|---|
| ● क्या परिवार प्रतिदिन संवाद करता है? ☐ ☐ | ● क्या स्क्रीन नियम हैं? ☐ ☐ |
| ● क्या परिवार नशामुक्त है? ☐ ☐ | ● क्या परिवार सेवा कार्य करता है? ☐ ☐ |
| ● क्या बच्चे की राय सुनी जाती है? ☐ ☐ | ● क्या परिवार पर्यावरण गतिविधि करता है? ☐ ☐ |
| ● क्या परिवार साथ भोजन करता है? ☐ ☐ | |

अंतिम अध्याय

भारत का आदर्श लोकसंकल्प परिवार मॉडल

एक आदर्श परिवार वह है जहाँ:

- | | |
|------------------------------------|---|
| ● बच्चे बिना डर अपनी बात कह सकें। | ● मोबाइल संबंधों का स्थान न ले। |
| ● माता-पिता सुनने का समय निकालें। | ● परिवार प्रकृति और समाज से जुड़ा रहे। |
| ● नशे को सामाजिक प्रतिष्ठा न मिले। | ● सफलता का अर्थ केवल पैसा नहीं, बल्कि चरित्र भी हो। |

समापन संदेश

बच्चों को बचाने के लिए केवल कानून पर्याप्त नहीं हैं।

केवल विद्यालय पर्याप्त नहीं हैं।

केवल सरकार पर्याप्त नहीं है।

सबसे बड़ी शक्ति अब भी परिवार है।

यदि प्रत्येक परिवार प्रतिदिन केवल 10 मिनट संवाद करे, तो यह नशामुक्त भारत, संवेदनशील भारत और उत्तरदायी भारत की सबसे बड़ी नींव बन सकता है।

“बच्चों को समय दीजिए, वरना समाज को समस्याएँ दीजिए।”

और

“संवाद ही सुरक्षा है, संवाद ही संस्कार है, संवाद ही भविष्य है।”

www.loksankalp.org



मेरा गांव - मेरा परिवार - मेरा संकल्प - नशामुक्त समाज।

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन।

जय हिन्द।

loksankalp.org · X @loksankalp26 · Facebook /LokSankalp26 · Instagram @loksankalp26

वेबसाइट पर जाने के लिए स्कैन करें



loksankalp.org

द्वारा

प्रोफ़ेसर श्यामसुन्दर ज्याणी

(संयुक्त राष्ट्र द्वारा भूमि संरक्षण के सर्वोच्च सम्मान "लैंड फॉर लाइफ अवार्ड" से सम्मानित)

संयोजक

**नई किरण नशा मुक्ति केंद्र
राजकीय डूंगर महाविद्यालय, बीकानेर**

www.familialforestry.org

X: @habitathealer · F: @habitathealer · Insta: @habitat_healer

पुस्तिका डिज़ाइन : Communication Department, Familial Forestry Mission

copyright loksankalp.org