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

संगति, किशोरावस्था और अभिभावक

मेरा गांव – मेरा परिवार – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज

loksankalp.org

संगति, किशोरावस्था और अभिभावक

किशोर बच्चों के अभिभावकों के लिए एक व्यवहारिक मार्गदर्शिका

बदलती उम्र, बदलते मित्र और बच्चों का भविष्य

आवरण संदेश

“किशोरावस्था में बच्चे माता-पिता की बात कम और उनके व्यवहार अधिक देखते हैं, लेकिन सबसे अधिक प्रभावित अपने मित्रों से होते हैं।”

“हर मित्रता गलत नहीं होती, लेकिन हर संगति भविष्य को प्रभावित अवश्य करती है।”

“बच्चों को मित्र चुनना नहीं सिखाया, तो दुनिया उनके लिए मित्र चुन देगी।”

www.loksankalp.org

विषय-सूची

	प्रस्तावना	4
	इस पुस्तिका का उद्देश्य	4
	विषय सूची (प्रस्तावित)	4
1	अध्याय 1 : किशोरावस्था क्या है?	5
2	अध्याय 2 : बदलता शरीर, बदलता मन	6
3	अध्याय 3 : पहचान की खोज और स्वतंत्रता की चाह	9
4	अध्याय 4 : भावनात्मक उतार-चढ़ाव और किशोर मन	12
5	अध्याय 5 : मित्र इतने महत्वपूर्ण क्यों हो जाते हैं?	16
6	अध्याय 6 : संगति का विज्ञान	20
7	अध्याय 7 : Peer Pressure (साथियों का दबाव)	24
8	अध्याय 8 : डिजिटल संगति और सोशल मीडिया का प्रभाव	29
9	अध्याय 9 : नशा, संगति और किशोरावस्था	33
10	अध्याय 10 : अभिभावक क्या करें और क्या न करें?	37
11	अध्याय 11 : जब बच्चा बदलता हुआ दिखाई दे	41
12	अध्याय 12 : परिवार की शक्ति : संगति से भी बड़ा प्रभाव	46
13	अध्याय 13 : डिजिटल युग, सोशल मीडिया और नई संगति	50
14	अध्याय 14 : किशोरावस्था, जोखिमपूर्ण व्यवहार और नशे से बचाव	55
16	अध्याय 16 : आत्मविश्वास, लक्ष्य और जीवन का उद्देश्य	59
17	अध्याय 17 : अभिभावकों के लिए व्यवहारिक मार्गदर्शिका	64
	परिशिष्ट (Appendix)	69
	परिशिष्ट 1 : परिवार संवाद कार्यपत्रक	69
	परिशिष्ट 2 : किशोर संवाद अभ्यास	69
	परिशिष्ट 3 : किशोर जोखिम पहचान चेकलिस्ट	70

परिशिष्ट 4 : संगति मूल्यांकन कार्यपत्रक 71
परिशिष्ट 5 : परिवार डिजिटल समझौता 71
परिशिष्ट 6 : किशोर जीवन लक्ष्य कार्यपत्रक 72
परिशिष्ट 7 : अभिभावक आत्ममूल्यांकन 72
परिशिष्ट 8 : लोकसंकल्प परिवार संकल्प-पत्र 72
समापन उद्धरण 73

www.loksankalp.org

प्रस्तावना

कई अभिभावक कहते हैं—

> **"मेरा बच्चा पहले ऐसा नहीं था।"**

> **"पिछले एक-दो साल में उसमें बहुत बदलाव आ गया है।"**

> **"अब वह हमारी बात कम सुनता है और दोस्तों की बात ज्यादा मानता है।"**

> **"मोबाइल, सोशल मीडिया और मित्र मंडली ने उसे बदल दिया है।"**

वास्तव में यह स्थिति केवल आपके परिवार की नहीं है।

लगभग हर परिवार किशोरावस्था के दौरान ऐसे परिवर्तनों का अनुभव करता है।

किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जहाँ बच्चा न तो पूरी तरह बच्चा रहता है और न ही पूर्ण वयस्क बन पाता है।

वह अपनी पहचान खोज रहा होता है।

वह स्वतंत्र होना चाहता है।

वह अपने निर्णय स्वयं लेना चाहता है।

वह मित्रों के बीच स्वीकार्यता चाहता है।

यहीं से संगति का प्रभाव बढ़ने लगता है।

इसी अवधि में अनेक सकारात्मक संभावनाएँ भी जन्म लेती हैं और अनेक जोखिम भी।

www.loksankalp.org

इस पुस्तिका का उद्देश्य

यह पुस्तिका अभिभावकों को समझने में सहायता करेगी—

- ✔ किशोरावस्था में क्या बदलाव आते हैं?
- ✔ मित्र मंडली इतनी महत्वपूर्ण क्यों हो जाती है?
- ✔ अच्छी और जोखिमपूर्ण संगति की पहचान कैसे करें?
- ✔ बच्चों से संवाद कैसे करें?
- ✔ नशा, मोबाइल, सोशल मीडिया और साथियों के दबाव से कैसे बचाएँ?
- ✔ विश्वास और अनुशासन का संतुलन कैसे बनाएँ?

विषय सूची (प्रस्तावित)

भाग 1 : किशोरावस्था को समझना

- किशोरावस्था क्या है?
- बदलता शरीर, बदलता मन
- पहचान की खोज और स्वतंत्रता की चाह
- भावनात्मक उतार-चढ़ाव क्यों आते हैं?
- भाग 2 : संगति और मित्र मंडली
- मित्र इतने महत्वपूर्ण क्यों हो जाते हैं?
- संगति का विज्ञान : बच्चे दोस्तों से क्या सीखते हैं?
- अच्छी संगति और जोखिमपूर्ण संगति की पहचान
- Peer Pressure (साथियों का दबाव) क्या है?
- बच्चों से संवाद कैसे करें?
- कब चिंता करनी चाहिए?
- निगरानी और विश्वास का संतुलन
- Good Parenting के पाँच सूत्र
- परिवार को सुरक्षित वातावरण कैसे बनाएं?
- भाग 5 : भविष्य निर्माण
- लक्ष्य, कौशल और सकारात्मक संगति
- जीवन कौशल और आत्मविश्वास
- किशोरों के लिए सुरक्षा कवच मॉडल

- भाग 3 : आधुनिक चुनौतियाँ
- मोबाइल, सोशल मीडिया और डिजिटल संगति
- ऑनलाइन मित्रता और छिपे जोखिम
- नशा, जिज्ञासा और साथियों का प्रभाव
- गैंग संस्कृति, हिंसा और जोखिमपूर्ण व्यवहार
- भाग 4 : अभिभावकों के लिए व्यवहारिक मार्गदर्शिका
- परिशिष्ट
- अभिभावक आत्ममूल्यांकन
- किशोर व्यवहार चेकलिस्ट
- परिवार संवाद गतिविधियाँ
- अभिभावक संकल्प

1 अध्याय 1 : किशोरावस्था क्या है?

बचपन और वयस्कता के बीच की सबसे महत्वपूर्ण यात्रा

किशोरावस्था केवल उम्र का बदलाव नहीं है।

यह जीवन का वह दौर है जब व्यक्ति—

- शारीरिक रूप से बदलता है,
- भावनात्मक रूप से संवेदनशील होता है,
- सामाजिक रूप से नए संबंध बनाता है,

और मानसिक रूप से अपनी पहचान खोजता है।

आमतौर पर 10 से 19 वर्ष की आयु को किशोरावस्था माना जाता है।

इसी अवधि में भविष्य की अनेक आदतें बनती हैं।

इसी दौरान बच्चों में—

- ✔ आत्मविश्वास विकसित होता है
- ✔ जीवन के लक्ष्य आकार लेते हैं
- ✔ मित्र मंडली बनती है
- ✔ निर्णय लेने की शैली विकसित होती है
- ✔ जोखिम लेने की प्रवृत्ति बढ़ सकती है

यही कारण है कि किशोरावस्था को अवसरों और चुनौतियों दोनों की उम्र कहा जाता है।

अभिभावकों को क्या समझना चाहिए?

किशोरावस्था में बच्चा अक्सर—

- अधिक प्रश्न पूछता है,
- निजी स्थान चाहता है,
- परिवार से बहस कर सकता है,
- दोस्तों के साथ अधिक समय बिताना चाहता है,

नई चीजें आजमाने के लिए उत्सुक होता है।

यह हमेशा समस्या का संकेत नहीं होता।

अक्सर यह विकास की स्वाभाविक प्रक्रिया का हिस्सा होता है।

सबसे बड़ी भूल

अनेक अभिभावक किशोरावस्था के सामान्य परिवर्तनों को “बिगड़ना” समझ लेते हैं।

जबकि कई बार बच्चा केवल अपनी पहचान विकसित कर रहा होता है।

उसे डाँट से अधिक मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है।

याद रखने योग्य बात

www.loksankalp.org

> **“किशोरावस्था समस्या नहीं है; यह जीवन का वह चरण है जहाँ सही मार्गदर्शन भविष्य को आकार देता है।”**

2 अध्याय 2 : बदलता शरीर, बदलता मन

किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तनों को समझना

अध्याय आरंभ

अक्सर अभिभावक कहते हैं—

> **“पहले मेरा बच्चा बहुत शांत था, अब जल्दी नाराज़ हो जाता है।”**

> **“पहले हर बात बताता था, अब अपने कमरे में रहना पसंद करता है।”**

> **“कभी बहुत खुश रहता है, कभी अचानक उदास हो जाता है।”**

ऐसे परिवर्तन देखकर कई माता-पिता चिंतित हो जाते हैं।

लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जहाँ शरीर, मस्तिष्क और भावनाएँ एक साथ तेजी से बदल रही होती हैं।

यह बदलाव स्वाभाविक हैं।

समस्या तब उत्पन्न होती है जब हम इन परिवर्तनों को समझने के बजाय केवल अनुशासनहीनता या अवज्ञा के रूप में देखने लगते हैं।

किशोरावस्था में शरीर क्यों बदलता है?

किशोरावस्था के दौरान शरीर में अनेक जैविक परिवर्तन होते हैं।

इन परिवर्तनों के कारण—

- ऊँचाई तेजी से बढ़ती है
- शारीरिक बनावट बदलती है
- ऊर्जा स्तर बदलते हैं

भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ अधिक तीव्र हो सकती हैं

लड़कों और लड़कियों दोनों में यह प्रक्रिया अलग-अलग गति से हो सकती है।

इसी कारण किशोर कभी-कभी अपने शरीर को लेकर असहज महसूस करते हैं।

शरीर बदलता है तो मन भी बदलता है

किशोर केवल शारीरिक रूप से नहीं बदलते।

उनका सोचने का तरीका भी बदलने लगता है।

वे अब केवल “क्या” नहीं पूछते।

वे पूछने लगते हैं—

- क्यों?
- कैसे?
- क्या यह सही है?
- मेरी राय क्या है?

यही वह अवस्था है जहाँ बच्चा स्वयं की पहचान बनाना शुरू करता है।

भावनाएँ इतनी तीव्र क्यों हो जाती हैं?

किशोरावस्था में भावनाएँ अक्सर पहले की तुलना में अधिक गहरी और तीव्र महसूस होती हैं।

छोटी बात भी बहुत बड़ी लग सकती है।

www.loksankalp.org

उदाहरण—

मित्र से विवाद | परीक्षा का परिणाम

सोशल मीडिया पर प्रतिक्रिया

किसी की आलोचना | परिवार की अपेक्षाएँ

इन सबका प्रभाव वयस्कों की तुलना में अधिक महसूस हो सकता है।

इसलिए कई बार किशोरों की प्रतिक्रिया हमें अतिरंजित लगती है।

लेकिन उनके लिए वह अनुभव वास्तविक और महत्वपूर्ण होता है।

किशोरावस्था और आत्मसम्मान

इस उम्र में बच्चे स्वयं की तुलना दूसरों से करने लगते हैं।

वे सोचते हैं—

मैं कैसा दिखता हूँ?

- लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं?
- क्या मैं लोकप्रिय हूँ?
- क्या मैं सफल हूँ?

यदि परिवार लगातार तुलना करता है तो आत्मसम्मान प्रभावित हो सकता है।

क्या न करें?

- ✗ अपने बच्चे की तुलना अन्य बच्चों से न करें।
- ✗ बार-बार कमियाँ न गिनाएँ।
- ✗ सार्वजनिक रूप से आलोचना न करें।
- ✗ उसकी भावनाओं को महत्वहीन न बताएं।

क्या करें?

- ✔ उसकी उपलब्धियों की सराहना करें।
- ✔ उसकी रुचियों को समझें।
- ✔ प्रयासों को महत्व दें।
- ✔ उसकी बात ध्यान से सुनें।

मूड बार-बार क्यों बदलता है?

किशोरावस्था में कई बार भावनात्मक उतार-चढ़ाव सामान्य होते हैं।

एक ही दिन में बच्चा—

उत्साहित, | निराश, | गुस्से में, | चिंतित, | और फिर सामान्य

हो सकता है।

यह हमेशा मानसिक समस्या का संकेत नहीं होता।

लेकिन यदि उदासी, अलगाव या व्यवहार में गंभीर परिवर्तन लंबे समय तक बने रहें, तो विशेष ध्यान देना चाहिए।

निजता (Privacy) की बढ़ती आवश्यकता

किशोरावस्था में बच्चे व्यक्तिगत स्थान चाहते हैं।

वे चाहते हैं—

- उनकी राय सुनी जाए,
- उन्हें निर्णयों में शामिल किया जाए,

उन्हें सम्मान दिया जाए।

www.loksankalp.org

यह स्वतंत्रता की स्वाभाविक इच्छा है।

अभिभावकों की सामान्य भूल

कुछ माता-पिता सोचते हैं—

> **“अब बच्चा हमसे दूर हो रहा है।”**

जबकि कई बार वह केवल अपने व्यक्तित्व का विकास कर रहा होता है।

मस्तिष्क अभी भी विकसित हो रहा होता है

वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि किशोरों का मस्तिष्क अभी विकास की प्रक्रिया में होता है।

विशेष रूप से—

निर्णय क्षमता **जोखिम का आकलन**

दीर्घकालिक परिणामों की समझ

इनका विकास धीरे-धीरे होता है।

इसी कारण किशोर कभी-कभी आवेगपूर्ण निर्णय ले सकते हैं।

www.loksankalp.org

अभिभावकों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

किशोरावस्था में बच्चों को सबसे अधिक आवश्यकता होती है—

नियंत्रण की नहीं,

मार्गदर्शन की।

आलोचना की नहीं,

संवाद की।

भय की नहीं,

विश्वास की।

आदेशों की नहीं,

सहयोग की।

परिवार के लिए व्यवहारिक सुझाव

प्रतिदिन कम से कम 15–20 मिनट बच्चे के साथ बिना मोबाइल के बातचीत करें।

उसके मित्रों के बारे में जानें।

उसकी रुचियों को समझें।

उसकी उपलब्धियों का उत्सव मनाएँ।

गलती होने पर व्यक्ति नहीं, व्यवहार की आलोचना करें।

आत्ममंथन

स्वयं से पूछें—

- ✔ क्या मेरा बच्चा अपनी बात मुझसे खुलकर कह सकता है?
- ✔ क्या मैं सुनने से अधिक बोलता हूँ?
- ✔ क्या मैं तुलना करता हूँ?
- ✔ क्या मैं उसके प्रयासों की सराहना करता हूँ?
- ✔ क्या हमारे बीच विश्वास का संबंध है?

अध्याय सार

- ✔ किशोरावस्था परिवर्तन का स्वाभाविक चरण है।
- ✔ शरीर, मन और भावनाएँ एक साथ बदलती हैं।
- ✔ आत्मसम्मान और पहचान निर्माण इस अवस्था के महत्वपूर्ण विषय हैं।
- ✔ भावनात्मक उतार-चढ़ाव सामान्य हो सकते हैं।
- ✔ संवाद और विश्वास सबसे महत्वपूर्ण साधन हैं।
- ✔ अभिभावकों का धैर्य और समझ बच्चे के भविष्य को प्रभावित करती है।

प्रेरक संदेश

> **"किशोरावस्था तूफ़ान नहीं है; यह विकास की वह यात्रा है जिसमें बच्चों को नियंत्रण नहीं, दिशा की आवश्यकता होती है।"**

3 अध्याय 3 : पहचान की खोज और स्वतंत्रता की चाह

क्यों किशोर अपनी अलग पहचान बनाना चाहते हैं?

अध्याय आरंभ

कई अभिभावक कहते हैं—

> **"अब वह हर बात पर अपनी राय देता है।"**

> **"पहले जो कपड़े हम दिलाते थे, वही पहन लेता था; अब अपनी पसंद बताता है।"**

> **"हमारी सलाह से अधिक दोस्तों की बात सुनता है।"**

> **"हर बात पर 'क्यों' पूछता है।"**

यदि आपका बच्चा ऐसा कर रहा है, तो यह हमेशा समस्या नहीं है।

वास्तव में यह किशोरावस्था की एक महत्वपूर्ण और स्वाभाविक प्रक्रिया का हिस्सा है, जिसे मनोवैज्ञानिक "पहचान निर्माण" (Identity Formation) कहते हैं।

किशोर अब केवल परिवार का सदस्य भर नहीं रहना चाहता।

वह यह जानना चाहता है—

मैं कौन हूँ? | **मेरी विशेषताएँ क्या हैं?** | **मेरा भविष्य क्या होगा?** | **लोग मुझे कैसे देखते हैं?**

मैं दूसरों से अलग कैसे हूँ?

यहीं से उसकी अपनी पहचान बनाने की यात्रा शुरू होती है।

पहचान की खोज क्या है?

बचपन में बच्चों की पहचान मुख्यतः परिवार से जुड़ी होती है।

वे स्वयं को इस प्रकार देखते हैं—

> **"मैं शर्मा जी का बेटा हूँ।"**

> **"मैं कक्षा 7 का विद्यार्थी हूँ।"**

> **“मैं अपने माता-पिता की बात मानता हूँ।”**

लेकिन किशोरावस्था में बच्चा स्वयं के बारे में स्वतंत्र रूप से सोचना शुरू करता है।

अब वह केवल यह नहीं जानना चाहता कि परिवार क्या चाहता है।

वह यह भी जानना चाहता है कि वह स्वयं क्या चाहता है।

स्वतंत्रता की इच्छा क्यों बढ़ती है?

किशोरावस्था में मस्तिष्क और व्यक्तित्व दोनों विकसित हो रहे होते हैं।

इसलिए बच्चे—

- ✔ अपने निर्णय लेना चाहते हैं
- ✔ अपनी पसंद चुनना चाहते हैं
- ✔ अपनी राय व्यक्त करना चाहते हैं
- ✔ स्वयं को सक्षम सिद्ध करना चाहते हैं

यह विकास का स्वाभाविक संकेत है।

समस्या तब होती है जब स्वतंत्रता और जिम्मेदारी के बीच संतुलन नहीं बन पाता।

www.loksankalp.org

बहस क्यों बढ़ जाती है?

कई बार अभिभावक सोचते हैं कि बच्चा जिद्दी हो गया है।

लेकिन कई बार वह केवल अपनी सोच व्यक्त कर रहा होता है।

उदाहरण—

बचपन में **माता-पिता कहते थे—**

> **“ऐसा करो।”**

बच्चा कर देता था।

किशोरावस्था में

वह पूछता है—

> **“क्यों?”**

> **“क्या कोई दूसरा तरीका नहीं है?”**

> **“मेरी राय क्यों नहीं पूछी गई?”**

यह प्रश्न विकास का हिस्सा हैं।

मित्रों की राय अधिक महत्वपूर्ण क्यों हो जाती है?

यहीं से संगति का प्रभाव शुरू होता है।

किशोर अपने जैसे लोगों के बीच स्वीकार्यता चाहते हैं।

वे जानना चाहते हैं—

दूसरे उन्हें कैसे देखते हैं?

- क्या वे समूह का हिस्सा हैं?

- क्या उनके मित्र उन्हें पसंद करते हैं?

इस कारण मित्रों की राय का महत्व बढ़ जाता है।

अभिभावक अक्सर क्या गलती करते हैं?

कुछ माता-पिता इस अवस्था को विद्रोह समझ लेते हैं।

वे सोचते हैं—

> **“अब बच्चा हाथ से निकल रहा है।”**

> **“अब यह हमारी इज्जत नहीं करता।”**

> **“दोस्तों ने इसे बिगाड़ दिया है।”**

जबकि वास्तविकता कई बार इससे अलग होती है।

www.loksankalp.o

अक्सर बच्चा केवल स्वयं को समझने और स्थापित करने का प्रयास कर रहा होता है।

पहचान निर्माण के सकारात्मक संकेत

यदि आपका बच्चा—

- ✔ अपने लक्ष्य तय करने की कोशिश कर रहा है
- ✔ नई रुचियाँ विकसित कर रहा है
- ✔ किसी कला, खेल या गतिविधि में रुचि ले रहा है
- ✔ सामाजिक मुद्दों पर सोचता है
- ✔ अपने विचार व्यक्त करता है

तो यह पहचान निर्माण की स्वस्थ प्रक्रिया हो सकती है।

पहचान निर्माण के जोखिम

यदि सही मार्गदर्शन न मिले तो यही प्रक्रिया जोखिमपूर्ण दिशा भी ले सकती है।

किशोर कभी-कभी—

गलत मित्र मंडली से प्रभावित हो सकते हैं

- केवल स्वीकार्यता पाने के लिए गलत व्यवहार कर सकते हैं
- जोखिमपूर्ण प्रयोग कर सकते हैं
- नशे या अन्य हानिकारक गतिविधियों को “कूल” समझ सकते हैं

इसलिए परिवार की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

बच्चों को अपनी पहचान बनाने में कैसे मदद करें?

1 उनकी रुचियों का सम्मान करें

हर बच्चा डॉक्टर या इंजीनियर नहीं बनेगा।

कुछ कला, खेल, उद्यमिता, कृषि, विज्ञान, समाज सेवा या अन्य क्षेत्रों में उत्कृष्ट हो सकते हैं।

2 उनकी बात सुनें

सुनना केवल शब्द सुनना नहीं है।

सुनना मतलब—

समझने का प्रयास करना।

3 निर्णयों में शामिल करें

जहाँ संभव हो, परिवार के छोटे निर्णयों में बच्चों को शामिल करें।

इससे जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है।

4 तुलना न करें

तुलना पहचान निर्माण की सबसे बड़ी बाधाओं में से एक है।

5 गलतियों को सीखने का अवसर मानें

हर गलती अनुशासनात्मक समस्या नहीं होती।

कई गलतियाँ सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा होती हैं।

पहचान और आत्मसम्मान का संबंध

जिस बच्चे की पहचान स्पष्ट होती है—

- ✔ वह साथियों के दबाव का बेहतर सामना कर सकता है
- ✔ गलत संगति से बच सकता है
- ✔ नशे जैसे जोखिमों से दूर रह सकता है
- ✔ अपने लक्ष्य पर अधिक केंद्रित रह सकता है

इसलिए मजबूत पहचान, नशा-निवारण का भी एक महत्वपूर्ण आधार है।

www.loksankalp.org

परिवार के लिए गतिविधि

अपने बच्चे से ये पाँच प्रश्न पूछें—

तुम्हारी सबसे बड़ी ताकत क्या है?

- तुम्हें किस काम में सबसे अधिक खुशी मिलती है?
- तुम भविष्य में क्या बनना चाहते हो?
- तुम्हारे आदर्श कौन हैं?
- तुम समाज के लिए क्या करना चाहते हो?

इन प्रश्नों के उत्तर उसके व्यक्तित्व को समझने में सहायता करेंगे।

अध्याय सार

- ✔ किशोरावस्था पहचान निर्माण की अवस्था है।
- ✔ स्वतंत्रता की इच्छा विकास का स्वाभाविक हिस्सा है।
- ✔ मित्रों का महत्व बढ़ना सामान्य है।
- ✔ परिवार को नियंत्रण के बजाय मार्गदर्शन की भूमिका निभानी चाहिए।
- ✔ मजबूत पहचान बच्चे को गलत प्रभावों से बचाने में मदद करती है।
- ✔ संवाद, सम्मान और विश्वास पहचान निर्माण की सबसे बड़ी आधारशिला हैं।

प्रेरक संदेश

> **"जो किशोर स्वयं को पहचान लेता है, उसे गलत राह पर ले जाना कठिन हो जाता है।"**

> **"पहचान जितनी स्पष्ट होगी, भविष्य उतना ही सुरक्षित होगा।"**

4 अध्याय 4 : भावनात्मक उतार-चढ़ाव और किशोर मन

क्यों किशोर कभी बहुत खुश, कभी उदास, कभी गुस्से में और कभी चुप हो जाते हैं?

अध्याय आरंभ

अक्सर अभिभावक कहते हैं—

> **“समझ नहीं आता, बच्चा अचानक इतना चिड़चिड़ा क्यों हो गया है?”**

> **“कभी बहुत खुश रहता है, कभी बिना कारण उदास हो जाता है।”**

> **“छोटी-सी बात पर नाराज़ हो जाता है।”**

> **“अब अपनी बातें बताना भी कम कर दिया है।”**

यदि आपका किशोर बेटा या बेटी ऐसा व्यवहार कर रहा है, तो घबराने की आवश्यकता नहीं है।

किशोरावस्था केवल शरीर के बदलने की अवस्था नहीं है।

यह भावनाओं के पुनर्गठन (Emotional Reorganization) की भी अवस्था है।

यही कारण है कि इस उम्र में भावनाएँ अधिक तीव्र, गहरी और कभी-कभी अस्थिर दिखाई देती हैं।

www.loksankalp.org

किशोर मन इतना संवेदनशील क्यों होता है?

किशोरावस्था में बच्चा एक साथ कई बदलावों का सामना कर रहा होता है—

- ✔ शरीर बदल रहा है
- ✔ पहचान बन रही है
- ✔ मित्र मंडली बदल रही है
- ✔ भविष्य की चिंता बढ़ रही है
- ✔ पढ़ाई का दबाव बढ़ रहा है
- ✔ परिवार की अपेक्षाएँ बढ़ रही हैं
- ✔ सामाजिक तुलना बढ़ रही है

इन सभी कारणों से भावनात्मक दबाव भी बढ़ता है।

भावनाएँ क्यों बदलती रहती हैं?

किशोर कई बार स्वयं भी अपनी भावनाओं को पूरी तरह नहीं समझ पाते।

वे एक ही दिन में—

उत्साहित, **निराश,** **गुस्से में,** **चिंतित,** **आत्मविश्वासी,** **और फिर असुरक्षित**

महसूस कर सकते हैं।

यह असामान्य नहीं है।

यह विकास प्रक्रिया का हिस्सा है।

गुस्सा वास्तव में क्या कह रहा होता है?

कई बार किशोर का गुस्सा वास्तव में गुस्सा नहीं होता।

उसके पीछे छिपी हो सकती हैं—

असुरक्षा **डर** **निराशा** **असफलता** **अपमान का अनुभव** **अकेलापन**

लेकिन वह इन्हें व्यक्त नहीं कर पाता।

इसलिए गुस्से के रूप में प्रतिक्रिया देता है।

अभिभावकों की सामान्य प्रतिक्रिया

> **"तुम इतने गुस्से में क्यों रहते हो?"**

> **"तुम्हें किसी बात की कद्र नहीं है।"**

> **"तुम बहुत बदल गए हो।"**

ऐसी प्रतिक्रियाएँ स्थिति को और कठिन बना सकती हैं।

बेहतर प्रतिक्रिया

> **"लगता है तुम किसी बात से परेशान हो।"**

> **"मैं तुम्हारी बात सुनना चाहता हूँ।"**

> **"यदि अभी बात नहीं करना चाहते, तो जब मन हो तब कर सकते हैं।"**

उदासी को कैसे समझें?

कभी-कभी किशोर बिना किसी स्पष्ट कारण के उदास दिखाई देते हैं।

इसके पीछे हो सकते हैं—

- परीक्षा तनाव
- मित्रता में समस्या
- असफलता
- सोशल मीडिया तुलना
- आत्मसम्मान की समस्या
- पारिवारिक तनाव

कई बार वे इन कारणों को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते।

भावनाओं को दबाना क्यों खतरनाक है?

हमारे समाज में अक्सर बच्चों, विशेषकर लड़कों से कहा जाता है—

> **"मजबूत बनो।"**

> **"रोते नहीं हैं।"**

> **"इतनी छोटी बात पर परेशान क्यों हो?"**

परंतु भावनाओं को दबाना समाधान नहीं है।

जो भावनाएँ व्यक्त नहीं होतीं, वे कई बार—

- तनाव,
- आक्रोश,
- अकेलापन,
- या जोखिमपूर्ण व्यवहार

के रूप में सामने आ सकती हैं।

किशोर और आत्मसम्मान

इस उम्र में आत्मसम्मान अत्यंत संवेदनशील होता है।

किशोर स्वयं से पूछते रहते हैं—

क्या मैं अच्छा दिखता हूँ?

- क्या लोग मुझे पसंद करते हैं?
- क्या मैं सफल हूँ?
- क्या मैं दूसरों जितना अच्छा हूँ?

यदि बार-बार आलोचना या तुलना हो, तो आत्मसम्मान प्रभावित हो सकता है।

तुलना क्यों नुकसान पहुँचाती है?

जब हम कहते हैं—

> **"देखो शर्मा जी का बेटा कितना अच्छा है।"**

> **"तुम्हारी बहन तुमसे ज्यादा समझदार है।"**

तो हम अनजाने में बच्चे को यह संदेश दे सकते हैं कि वह पर्याप्त अच्छा नहीं है।

www.loksankalp.org

इससे—

- ✔ आत्मविश्वास कम होता है
- ✔ संवाद घटता है
- ✔ दूरी बढ़ती है

भावनात्मक सुरक्षा क्या है?

जैसे बच्चे को शारीरिक सुरक्षा चाहिए, वैसे ही भावनात्मक सुरक्षा भी चाहिए।

भावनात्मक सुरक्षा का अर्थ है—

> **"मुझे पता है कि मेरे माता-पिता मुझे समझने का प्रयास करेंगे, चाहे मैं गलती करूँ या नहीं।"**

यही विश्वास बच्चों को कठिन परिस्थितियों में परिवार की ओर लौटने के लिए प्रेरित करता है।

तनाव के संकेत

अभिभावकों को निम्न संकेतों पर ध्यान देना चाहिए—

- ✔ अचानक चिड़चिड़ापन
- ✔ अत्यधिक चुप्पी
- ✔ मित्रों से दूरी
- ✔ पढ़ाई में अचानक गिरावट
- ✔ नींद में बदलाव
- ✔ भूख में बदलाव
- ✔ बार-बार निराशा व्यक्त करना
- ✔ पहले पसंद आने वाली गतिविधियों में रुचि कम होना

कब विशेष ध्यान देना चाहिए?

यदि बच्चा—

- लगातार उदास रहता है,
- स्वयं को बेकार बताता है,
- लोगों से पूरी तरह कटने लगता है,
- अत्यधिक आक्रामक हो जाता है,
- या आत्महानि जैसी बातें करता है,

तो इसे केवल "उम्र का असर" मानकर अनदेखा नहीं करना चाहिए।

ऐसी स्थिति में पेशेवर सहायता लेना उचित हो सकता है।

भावनात्मक मजबूती कैसे विकसित करें?

1 सुनें

समाधान देने से पहले समझने का प्रयास करें।

2 भावनाओं को स्वीकार करें

कहें—

> **"मैं समझ सकता हूँ कि तुम परेशान हो।"**

3 समस्याओं पर मिलकर सोचें

निर्णय थोपने के बजाय सहयोग करें।

4 खेल और गतिविधियों को प्रोत्साहित करें

शारीरिक गतिविधियाँ तनाव कम करने में सहायक होती हैं।

5 परिवार का समय बढ़ाएँ

साथ भोजन करना, टहलना, बातचीत करना भावनात्मक संबंधों को मजबूत करता है।

www.loksankalp.org

आत्ममंथन

अपने आप से पूछें—

- ✔ क्या मेरा बच्चा अपनी भावनाएँ मुझसे साझा कर सकता है?
- ✔ क्या मैं सुनने से अधिक सलाह देता हूँ?
- ✔ क्या मैं उसकी भावनाओं को महत्व देता हूँ?
- ✔ क्या मेरे घर का वातावरण भावनात्मक रूप से सुरक्षित है?

अध्याय सार

- ✔ किशोरावस्था भावनात्मक परिवर्तन का समय है।
- ✔ गुस्से के पीछे कई बार तनाव या असुरक्षा छिपी होती है।
- ✔ आत्मसम्मान इस उम्र में अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।
- ✔ तुलना और निरंतर आलोचना नुकसान पहुँचा सकती हैं।
- ✔ भावनात्मक सुरक्षा बच्चों के स्वस्थ विकास की आधारशिला है।
- ✔ संवाद और संवेदनशीलता सबसे प्रभावी अभिभावकीय उपकरण हैं।

प्रेरक संदेश

> **"किशोरों को हमेशा सलाह की आवश्यकता नहीं होती; कई बार उन्हें केवल किसी ऐसे व्यक्ति की आवश्यकता होती है जो उन्हें बिना निर्णय किए सुन सके।"**

> **"जिस घर में भावनाओं को सम्मान मिलता है, वहाँ बच्चे कठिन समय में भी अकेले नहीं पड़ते।"**

5 अध्याय 5 : मित्र इतने महत्वपूर्ण क्यों हो जाते हैं?

किशोरावस्था में संगति का बढ़ता प्रभाव और उसका मनोविज्ञान

अध्याय आरंभ

अधिकांश अभिभावकों का एक सामान्य अनुभव होता है—

> **"घर में हम जो समझाते हैं, वह नहीं मानता; लेकिन उसका दोस्त वही बात कह दे तो तुरंत मान लेता है।"**

> **"अब वह अपने मित्रों के साथ अधिक समय बिताना चाहता है।"**

> **"हमें नहीं पता कि उसके दोस्त कौन हैं और उसका अधिकांश समय किसके साथ गुजरता है।"**

यह स्थिति केवल आपके परिवार की नहीं है।

लगभग हर किशोर के जीवन में एक समय ऐसा आता है जब मित्रों का महत्व अचानक बढ़ने लगता है।

यह परिवर्तन सामान्य है।

लेकिन इसे समझना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि इसी अवधि में मित्र मंडली बच्चे के व्यक्तित्व, आदतों, निर्णयों और भविष्य को गहराई से प्रभावित करती है।

मित्र इतने महत्वपूर्ण क्यों हो जाते हैं?

किशोरावस्था पहचान निर्माण की अवस्था है।

इस उम्र में बच्चा जानना चाहता है—

लोग मुझे कैसे देखते हैं?

- क्या मैं स्वीकार किया जा रहा हूँ?
- क्या मैं समूह का हिस्सा हूँ?
- क्या मैं दूसरों जैसा हूँ?

इन प्रश्नों के उत्तर उसे सबसे अधिक अपने मित्र समूह से मिलते हैं।

यही कारण है कि मित्रों की राय का महत्व बढ़ जाता है।

मित्र मंडली क्या प्रदान करती है?

एक स्वस्थ मित्र मंडली किशोर को—

- ✔ अपनापन
- ✔ स्वीकार्यता
- ✔ भावनात्मक सहयोग
- ✔ आत्मविश्वास
- ✔ सीखने के अवसर
- ✔ सामाजिक कौशल

प्रदान करती है।

इसलिए सभी मित्रताएँ समस्या नहीं होतीं।

वास्तव में अच्छी मित्रता बच्चों के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

संगति का प्रभाव कैसे काम करता है?

बच्चे केवल सुनकर नहीं सीखते।

वे देखकर सीखते हैं।

यदि मित्र—

मेहनती हैं, **लक्ष्य-उन्मुख हैं,** **खेलों में सक्रिय हैं,** **सकारात्मक सोच रखते हैं,**

तो उनका प्रभाव भी सकारात्मक होगा।

लेकिन यदि मित्र—

- जोखिमपूर्ण व्यवहार करते हैं,
- झूठ बोलते हैं,
- अनुशासनहीनता को बढ़ावा देते हैं,

- नशे को सामान्य मानते हैं,

तो उसका प्रभाव भी धीरे-धीरे पड़ सकता है।

क्या हर गलत निर्णय का कारण मित्र होते हैं?

नहीं।

यह एक सामान्य गलतफहमी है।

कई बार माता-पिता हर समस्या का कारण मित्र मंडली को मान लेते हैं।

वास्तविकता अधिक जटिल होती है।

बच्चे का व्यवहार कई कारकों से प्रभावित होता है—

- ✔ परिवार
- ✔ विद्यालय
- ✔ सोशल मीडिया
- ✔ समुदाय
- ✔ व्यक्तित्व
- ✔ जीवन अनुभव
- ✔ मित्र मंडली

इन सभी का संयुक्त प्रभाव होता है।

www.loksankalp.org

किशोर समूह में स्वीकार्यता क्यों चाहते हैं?

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है।

हर व्यक्ति चाहता है कि उसे स्वीकार किया जाए।

किशोरावस्था में यह आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है।

कई बार बच्चे केवल इसलिए कुछ करते हैं क्योंकि—

> **"सभी दोस्त ऐसा कर रहे हैं।"**

यहाँ से Peer Influence (साथियों का प्रभाव) शुरू होता है।

सकारात्मक संगति कैसी होती है?

एक अच्छी मित्र मंडली—

- ✔ प्रोत्साहित करती है
- ✔ सम्मान करती है
- ✔ लक्ष्य प्राप्ति में सहयोग करती है
- ✔ गलत व्यवहार के लिए दबाव नहीं बनाती
- ✔ असफलता में साथ खड़ी रहती है
- ✔ सकारात्मक गतिविधियों में भाग लेती है

ऐसे मित्र बच्चों को बेहतर बनाते हैं।

जोखिमपूर्ण संगति की पहचान

कुछ संकेत जिन पर अभिभावकों को ध्यान देना चाहिए—

व्यवहार में अचानक परिवर्तन

पहले की तुलना में अत्यधिक गोपनीयता।

परिवार से दूरी

परिवार के साथ समय कम बिताना।

पढ़ाई या जिम्मेदारियों की उपेक्षा

अचानक प्रदर्शन में गिरावट।

नए मित्रों के बारे में जानकारी छिपाना

मित्रों का परिचय देने से बचना।

असामान्य खर्च

पैसों की बढ़ती आवश्यकता।

झूठ बोलने की प्रवृत्ति

गतिविधियों को छिपाना।

इन संकेतों का अर्थ हमेशा समस्या नहीं होता, लेकिन वे संवाद की आवश्यकता अवश्य दर्शाते हैं।

अभिभावकों की सबसे बड़ी गलती

कुछ माता-पिता कहते हैं—

> **"उस लड़के से दोस्ती बंद करो।"**

> **"तुम्हारे सारे दोस्त खराब हैं।"**

> **"तुम किसी से नहीं मिलोगे।"**

ऐसे आदेश कई बार उल्टा प्रभाव डाल सकते हैं।

किशोर इसे अपनी स्वतंत्रता पर हमला मान सकते हैं।

बेहतर तरीका क्या है?

मित्रों की आलोचना करने के बजाय—

उनके बारे में जानने का प्रयास करें।

पूछें—

तुम्हें उसमें क्या अच्छा लगता है?

- तुम लोग साथ क्या करते हो?
- तुम्हारे मित्रों के लक्ष्य क्या हैं?

इससे संवाद का मार्ग खुलता है।

क्या माता-पिता को बच्चों के मित्रों को जानना चाहिए?

हाँ।

लेकिन पूछताछ अधिकारी की तरह नहीं।

रुचि रखने वाले मार्गदर्शक की तरह।

प्रयास करें कि—

- ✔ बच्चे के मित्र घर आएँ
- ✔ आप उनसे मिलें
- ✔ उनके परिवारों को जानें
- ✔ सकारात्मक संबंध बनें

जब अभिभावक मित्र मंडली को जानते हैं तो बच्चों की दुनिया को बेहतर समझ पाते हैं।

अच्छी संगति कैसे विकसित करें?

1 खेल गतिविधियाँ

खेल सकारात्मक मित्रता का मजबूत माध्यम हैं।

2 पुस्तकालय और अध्ययन समूह

बौद्धिक विकास के अवसर।

3 स्वयंसेवा

सामाजिक कार्यों में भागीदारी।

4 सांस्कृतिक गतिविधियाँ

संगीत, नाटक, कला, साहित्य।

5 नेतृत्व कार्यक्रम

युवा क्लब, स्काउट-गाइड, एनएसएस, लोकसंकल्प युवा समूह।

परिवार की भूमिका

सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि मजबूत परिवार बच्चों को गलत संगति के प्रभाव से बचाने में सहायता करते हैं।

यदि बच्चे को घर में—

- ✔ सम्मान,
- ✔ संवाद,
- ✔ सहयोग,
- ✔ भावनात्मक सुरक्षा,

मिलती है तो उसके गलत प्रभावों में फँसने की संभावना कम हो जाती है।

www.loksankalp.org

आत्ममंथन

स्वयं से पूछें—

- ✔ क्या मैं अपने बच्चे के मित्रों को जानता हूँ?
- ✔ क्या मेरे बच्चे के मित्र कभी हमारे घर आते हैं?
- ✔ क्या मैं मित्रों के बारे में बिना आलोचना किए बातचीत कर सकता हूँ?
- ✔ क्या मेरा बच्चा मित्रों से जुड़ी बातें मुझसे साझा करता है?

अध्याय सार

- ✔ किशोरावस्था में मित्रों का महत्व स्वाभाविक रूप से बढ़ता है।
- ✔ अच्छी संगति विकास का महत्वपूर्ण आधार है।
- ✔ सभी मित्रताएँ समस्या नहीं होतीं।
- ✔ सकारात्मक मित्रता आत्मविश्वास और नेतृत्व विकसित करती है।
- ✔ जोखिमपूर्ण संगति के संकेतों को समझना आवश्यक है।
- ✔ संवाद, विश्वास और सहभागिता सबसे प्रभावी उपाय हैं।

प्रेरक संदेश

> **“मित्र बच्चे का वर्तमान प्रभावित करते हैं, लेकिन सही मित्र उसका भविष्य भी बना सकते हैं।”**

> **“संगति से बचाना नहीं, संगति को समझना और सही दिशा देना अभिभावक की भूमिका है।”**

6 अध्याय 6 : संगति का विज्ञान

बच्चे अपने मित्रों से क्या सीखते हैं?

अध्याय आरंभ

अक्सर अभिभावक कहते हैं—

> **“पहले हमारा बच्चा ऐसा नहीं था, लेकिन नई संगति में जाने के बाद बहुत बदल गया है।”**

> **“उसकी बोलचाल, पहनावा और आदतें सब बदल गई हैं।”**

> **“हमें समझ नहीं आता कि मित्रों का प्रभाव इतना अधिक कैसे हो सकता है।”**

यह प्रश्न केवल माता-पिता ही नहीं, बल्कि समाजशास्त्रियों, मनोवैज्ञानिकों और शिक्षाविदों के लिए भी महत्वपूर्ण रहा है।

वास्तव में मनुष्य का अधिकांश सामाजिक व्यवहार सीखने की प्रक्रिया से विकसित होता है।

हम केवल परिवार से नहीं सीखते।

हम अपने मित्रों, विद्यालय, समुदाय और सामाजिक वातावरण से भी सीखते हैं।

किशोरावस्था में यह प्रक्रिया और अधिक तीव्र हो जाती है।

इसीलिए कहा जाता है—

> **“आप जिन पाँच लोगों के साथ सबसे अधिक समय बिताते हैं, आपका व्यक्तित्व धीरे-धीरे उन्हीं के औसत जैसा बनने लगता है।”**

www.loksankalp.org

संगति का प्रभाव कैसे काम करता है?

संगति का प्रभाव अचानक नहीं पड़ता।

यह धीरे-धीरे विकसित होता है।

सबसे पहले बच्चा—

देखता है।

फिर—

समझता है।

फिर—

स्वीकार करता है।

और अंततः—

वैसा व्यवहार करने लगता है।

यही सामाजिक अधिगम (Social Learning) की प्रक्रिया है।

बच्चे मित्रों से क्या-क्या सीखते हैं?

अभिभावक अक्सर सोचते हैं कि मित्र केवल खेल या मनोरंजन तक सीमित हैं।

वास्तव में मित्रों का प्रभाव जीवन के अनेक क्षेत्रों पर पड़ता है।

1 भाषा और संवाद शैली

सबसे पहले परिवर्तन भाषा में दिखाई देता है।

बच्चे अपने मित्रों से—

- ✔ नए शब्द
- ✔ बोलने का तरीका
- ✔ हास्य शैली
- ✔ संवाद की आदतें

सीखते हैं।

इसलिए कई बार घर में प्रयुक्त न होने वाले शब्द अचानक बच्चों की भाषा का हिस्सा बन जाते हैं।

2 पहनावा और जीवनशैली

किशोर अपने समूह में स्वीकार्यता चाहते हैं।

इसलिए वे अक्सर मित्रों के समान—

कपड़े, **हेयर स्टाइल,** **मोबाइल उपयोग,** **फैशन,**

अपनाने लगते हैं।

यह सामान्य सामाजिक प्रक्रिया है।

3 मूल्य और दृष्टिकोण

मित्र केवल व्यवहार नहीं सिखाते।

वे यह भी प्रभावित करते हैं कि बच्चा दुनिया को कैसे देखता है।

उदाहरण—

यदि मित्र शिक्षा को महत्व देते हैं, तो पढ़ाई का महत्व बढ़ता है।

यदि मित्र खेलों में रुचि रखते हैं, तो खेलों के प्रति आकर्षण बढ़ता है।

यदि मित्र समाज सेवा में सक्रिय हैं, तो सामाजिक चेतना विकसित हो सकती है।

www.loksankalp.org

4 लक्ष्य और महत्वाकांक्षा

अनुसंधान बताते हैं कि महत्वाकांक्षी और लक्ष्य-उन्मुख मित्र बच्चों के शैक्षणिक प्रदर्शन और आत्मविश्वास को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

इसी प्रकार लक्ष्यहीन वातावरण कई बार बच्चों की प्रेरणा को कमजोर कर सकता है।

5 जोखिम लेने की प्रवृत्ति

यही वह क्षेत्र है जहाँ संगति का प्रभाव सबसे महत्वपूर्ण हो जाता है।

कई जोखिमपूर्ण व्यवहार—

स्कूल से अनुपस्थित रहना **तेज वाहन चलाना** **हिंसक व्यवहार** **ऑनलाइन जोखिम** **नशे का प्रयोग**

अक्सर समूह प्रभाव से जुड़े पाए जाते हैं।

सामाजिक स्वीकृति की शक्ति

किशोरों के लिए मित्रों की स्वीकृति अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

यदि किसी समूह में कोई व्यवहार “सामान्य” माना जाता है, तो सदस्य भी उसे सामान्य मानने लगते हैं।

यही कारण है कि—

- एक समूह में पुस्तक पढ़ना सामान्य हो सकता है,
- दूसरे में खेलना,

और किसी अन्य में जोखिमपूर्ण व्यवहार।

संगति और नशे का संबंध

लोकसंकल्प का एक महत्वपूर्ण संदेश है—

नशे की शुरुआत हमेशा नशे की इच्छा से नहीं होती।

कई बार यह शुरू होती है—

जिज्ञासा से, **स्वीकृति की इच्छा से,**

या समूह का हिस्सा बने रहने की चाह से।

उदाहरण के लिए—

यदि किसी समूह में तंबाकू, शराब या अन्य पदार्थों का उपयोग सामान्य माना जाता है, तो नया सदस्य स्वयं को अलग महसूस कर सकता है।

ऐसी स्थिति में वह केवल समूह में स्वीकार किए जाने के लिए जोखिमपूर्ण निर्णय ले सकता है।

क्या हर मित्र प्रभावशाली होता है?

नहीं।

सभी मित्रों का प्रभाव समान नहीं होता।

कुछ मित्रों का प्रभाव अधिक होता है क्योंकि—

- ✔ वे लोकप्रिय होते हैं
- ✔ वे आत्मविश्वासी होते हैं
- ✔ समूह उनका अनुसरण करता है
- ✔ बच्चा उन्हें आदर्श मानता है

www.loksankalp.org

इसलिए यह समझना आवश्यक है कि बच्चा किससे सबसे अधिक प्रभावित है।

सकारात्मक संगति की विशेषताएँ

एक सकारात्मक मित्र समूह—

- ✔ ईमानदारी को महत्व देता है
- ✔ शिक्षा और विकास को प्रोत्साहित करता है
- ✔ नशे और हिंसा को सामान्य नहीं मानता
- ✔ एक-दूसरे का सम्मान करता है
- ✔ कठिन समय में सहयोग करता है
- ✔ स्वस्थ गतिविधियों में भाग लेता है

नकारात्मक संगति की विशेषताएँ

ऐसी संगति—

- ✗ जोखिमपूर्ण व्यवहार को बढ़ावा देती है
- ✗ झूठ बोलने को सामान्य मानती है
- ✗ अनुशासन का मज़ाक उड़ाती है
- ✗ नशे को “स्टेटस” या “मस्ती” के रूप में प्रस्तुत करती है
- ✗ परिवार और शिक्षकों से दूरी बढ़ाती है
- ✗ दूसरों पर दबाव डालती है

परिवार क्या कर सकता है?

1 केवल निगरानी नहीं, संबंध बनाइए

यदि बच्चे के साथ संबंध मजबूत हैं, तो वह अपनी मित्र मंडली के बारे में अधिक खुलकर बात करेगा।

2 मित्रों का सम्मान कीजिए

उनकी आलोचना से पहले उन्हें समझिए।

3 सकारात्मक अवसर दीजिए

खेल, पुस्तकालय, युवा क्लब, सांस्कृतिक गतिविधियाँ और स्वयंसेवा सकारात्मक मित्रता विकसित करते हैं।

4 परिवार को आकर्षक बनाइए

यदि घर का वातावरण संवादपूर्ण और सहयोगी होगा, तो बच्चे बाहरी प्रभावों का बेहतर सामना कर पाएँगे।

एक छोटी कहानी

दो पौधे एक साथ लगाए गए।

एक को उपजाऊ मिट्टी, पर्याप्त पानी और अच्छा वातावरण मिला।

दूसरा कठोर और अनुपयुक्त वातावरण में बढ़ा।

कुछ वर्षों बाद दोनों पौधों की वृद्धि में स्पष्ट अंतर दिखाई दिया।

किशोर भी कुछ हद तक ऐसे ही होते हैं।

उनकी क्षमता महत्वपूर्ण है, लेकिन उनका सामाजिक वातावरण भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

अभिभावक गतिविधि

अपने बच्चे से पूछें—

1. तुम्हारे सबसे अच्छे मित्र कौन हैं?
2. उनमें कौन-सी बात तुम्हें सबसे अच्छी लगती है?
3. तुम लोग साथ मिलकर क्या करते हो?
4. तुमने अपने मित्रों से क्या सीखा है?
5. तुम्हारे मित्रों ने तुम्हें बेहतर बनने में कैसे मदद की?

इन प्रश्नों से संवाद का नया द्वार खुल सकता है।

www.loksankalp.org

अध्याय सार

- ✔ किशोरावस्था में संगति का प्रभाव स्वाभाविक रूप से बढ़ता है।
- ✔ बच्चे मित्रों से भाषा, व्यवहार, मूल्य और जीवनशैली सीखते हैं।
- ✔ सकारात्मक संगति विकास का शक्तिशाली माध्यम है।
- ✔ जोखिमपूर्ण संगति गलत निर्णयों की संभावना बढ़ा सकती है।
- ✔ नशे की शुरुआत कई बार समूह प्रभाव से होती है।
- ✔ मजबूत पारिवारिक संबंध बच्चों को सही निर्णय लेने में सहायता करते हैं।

प्रेरक संदेश

> **“बच्चे केवल यह नहीं सीखते कि उनके मित्र क्या करते हैं; वे यह भी सीखते हैं कि जीवन को कैसे देखना है।”**

> **“अच्छी संगति अवसरों का द्वार खोलती है, जबकि गलत संगति संभावनाओं को सीमित कर सकती है।”**

7 अध्याय 7 : Peer Pressure (साथियों का दबाव)

जब बच्चा “नहीं” कहना चाहता है, लेकिन कह नहीं पाता

अध्याय आरंभ

एक 15 वर्षीय किशोर अपने मित्रों के साथ बैठा था।

समूह के कुछ बच्चों ने तंबाकू का प्रयोग शुरू किया।

उसने मन ही मन सोचा—

> **“मुझे यह नहीं करना चाहिए।”**

लेकिन अगले ही क्षण उसके मन में दूसरा विचार आया—

> **“यदि मैंने मना कर दिया तो ये लोग क्या सोचेंगे?”**

> **"कहीं मुझे कमजोर न समझ लें।"**

> **"कहीं मैं इनके समूह से बाहर न हो जाऊँ।"**

और उसने वह कर लिया जो वह वास्तव में करना नहीं चाहता था।

यह कहानी केवल नशे की नहीं है।

यह Peer Pressure अर्थात् साथियों के दबाव की कहानी है।

किशोरावस्था में अनेक निर्णय तर्क से नहीं, बल्कि सामाजिक स्वीकृति की इच्छा से प्रभावित होते हैं।

इसीलिए Peer Pressure को समझना प्रत्येक अभिभावक के लिए अत्यंत आवश्यक है।

Peer Pressure क्या है?

जब कोई व्यक्ति अपने मित्रों या समूह के प्रभाव में आकर ऐसा व्यवहार करने लगता है जो वह सामान्यतः स्वयं नहीं करता, तो इसे Peer Pressure कहा जाता है।

यह दबाव हमेशा प्रत्यक्ष नहीं होता।

कई बार कोई मित्र कुछ कहता भी नहीं।

केवल समूह का वातावरण ही पर्याप्त होता है।

www.loksankalp.org

Peer Pressure हमेशा नकारात्मक नहीं होता

अधिकांश लोग Peer Pressure को केवल नकारात्मक रूप में देखते हैं।

वास्तव में इसके दो रूप हैं।

सकारात्मक Peer Pressure

जब मित्र—

- ✔ पढ़ाई के लिए प्रेरित करें
- ✔ खेलों में भाग लेने को प्रोत्साहित करें
- ✔ समाज सेवा के लिए प्रेरित करें
- ✔ अच्छे व्यवहार अपनाने में सहायता करें

तो यह सकारात्मक प्रभाव है।

नकारात्मक Peer Pressure

जब मित्र—

- ✗ नशे के लिए प्रेरित करें
- ✗ नियम तोड़ने को बढ़ावा दें
- ✗ झूठ बोलने को सामान्य बताएं
- ✗ जोखिमपूर्ण व्यवहार के लिए उकसाएँ

तो यह नकारात्मक दबाव है।

बच्चे दबाव में क्यों आ जाते हैं?

किशोरावस्था में मस्तिष्क का वह भाग जो भावनाओं और सामाजिक संबंधों से जुड़ा होता है, बहुत सक्रिय होता है।

दूसरी ओर निर्णय और आत्मनियंत्रण से जुड़ी क्षमताएँ अभी विकसित हो रही होती हैं।

इस कारण—

समूह की स्वीकृति कई बार दीर्घकालिक परिणामों से अधिक महत्वपूर्ण लगने लगती है।

Peer Pressure के सामान्य रूप

1 प्रत्यक्ष दबाव

मित्र सीधे कहें—

> **“एक बार ट्राय करके देखो।”**

> **“डरते क्यों हो?”**

> **“सब कर रहे हैं।”**

2 अप्रत्यक्ष दबाव

कोई कुछ न कहे, लेकिन बच्चा महसूस करे—

> **“यदि मैं ऐसा नहीं करूँगा तो अलग दिखूँगा।”**

3 सोशल मीडिया दबाव

आज Peer Pressure केवल मित्रों तक सीमित नहीं है।

अब यह मोबाइल स्क्रीन पर भी मौजूद है।

बच्चे देखते हैं—

कौन क्या पहन रहा है | **कौन कहाँ घूम रहा है** | **किसके कितने फॉलोअर्स हैं**

कौन किस तरह का जीवन दिखा रहा है

और फिर स्वयं की तुलना करने लगते हैं।

नशे की शुरुआत में Peer Pressure की भूमिका

अनेक अध्ययनों में पाया गया है कि किशोरों में तंबाकू, शराब और अन्य पदार्थों के प्रथम प्रयोग में मित्र समूह का प्रभाव महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

आमतौर पर शुरुआत होती है—

जिज्ञासा से, | **मजाक में,** | **चुनौती के रूप में,**

या समूह में स्वीकार किए जाने की इच्छा से।

क्या केवल कमजोर बच्चे ही दबाव में आते हैं?

नहीं।

यह एक मिथक है।

कई आत्मविश्वासी और प्रतिभाशाली बच्चे भी Peer Pressure का शिकार हो सकते हैं।

क्योंकि यह केवल साहस का नहीं, बल्कि सामाजिक स्वीकृति की आवश्यकता का प्रश्न है।

> **“ना” कहना इतना कठिन क्यों होता है?**

कई किशोरों को डर होता है—

- ✔ मित्र खो देंगे
- ✔ समूह से बाहर कर दिया जाएगा
- ✔ मजाक उड़ाया जाएगा
- ✔ उन्हें कमजोर माना जाएगा

इसलिए वे मन के विरुद्ध निर्णय ले लेते हैं।

बच्चों को “ना” कहना कैसे सिखाएँ?

लोकसंकल्प का मानना है कि नशामुक्ति की सबसे महत्वपूर्ण जीवन-कौशलों में से एक है—

सम्मानपूर्वक “ना” कहने की क्षमता।

बच्चों को ये वाक्य सिखाएँ

> **“नहीं, मुझे इसमें रुचि नहीं है।”**

> **“मैं यह नहीं करता।”**

> **“मुझे इसकी आवश्यकता नहीं है।”**

> **“मैं किसी और काम में व्यस्त हूँ।”**

> **“मेरे लक्ष्य इससे अधिक महत्वपूर्ण हैं।”**

भूमिका-अभिनय (Role Play) का महत्व

अभिभावक घर पर अभ्यास करा सकते हैं।

उदाहरण—

माता-पिता मित्र की भूमिका निभाएँ।

फिर बच्चे से पूछें—

> **“यदि कोई तुम्हें तंबाकू ऑफर करे तो तुम क्या कहोगे?”**

इस प्रकार का अभ्यास वास्तविक परिस्थितियों में आत्मविश्वास बढ़ाता है।

आत्मविश्वास और Peer Pressure

जिन बच्चों में—

- ✔ आत्मसम्मान अच्छा होता है
- ✔ परिवार का सहयोग मिलता है
- ✔ स्पष्ट लक्ष्य होते हैं
- ✔ सकारात्मक मित्र होते हैं

वे दबाव का बेहतर सामना कर पाते हैं।

अभिभावकों की भूमिका

बच्चों को केवल यह मत कहिए—

> **“गलत संगति से दूर रहो।”**

उन्हें यह भी सिखाइए—

> **“यदि कोई दबाव डाले तो क्या करना है।”**

परिवार की सुरक्षा शक्ति

अनुसंधान लगातार दिखाते हैं कि जिन परिवारों में—

- ✔ नियमित संवाद होता है,
- ✔ बच्चों को सुना जाता है,
- ✔ विश्वास का वातावरण होता है,

वहाँ बच्चे जोखिमपूर्ण दबावों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर पाते हैं।

पाँच सुरक्षा सूत्र

जब बच्चा किसी दबावपूर्ण स्थिति में हो तो उसे याद रखना चाहिए—

रुकिए

तुरंत निर्णय मत लीजिए।

सोचिए

- परिणाम क्या होंगे?
- पहचानिए
- क्या यह वास्तव में मेरी इच्छा है?
- विकल्प चुनिए

सम्मानपूर्वक मना कीजिए।

आगे बढ़िए

स्थिति से बाहर निकल आइए।

www.loksankalp.org

एक प्रेरक उदाहरण

एक छात्र से उसके मित्रों ने कहा—

> **"सिर्फ एक बार कोशिश करो।"**

उसने उत्तर दिया—

> **"मैं अपने भविष्य के साथ प्रयोग नहीं करता।"**

कुछ मित्रों ने उसका मजाक उड़ाया।

लेकिन कुछ महीनों बाद वही छात्र अपने विद्यालय का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी बना।

सच्चा आत्मविश्वास भीड़ का अनुसरण नहीं करता, बल्कि सही निर्णय लेने का साहस देता है।

अभिभावक गतिविधि

अपने बच्चे के साथ यह चर्चा करें—

1. यदि कोई मित्र तुम्हें गलत काम के लिए कहे तो तुम क्या करोगे?
2. क्या कभी तुम्हें किसी समूह के दबाव का सामना करना पड़ा है?
3. कौन-सी परिस्थितियाँ तुम्हारे लिए सबसे कठिन हो सकती हैं?
4. तुम "ना" कहने के कौन-कौन से तरीके जानते हो?

अध्याय सार

- ✔ Peer Pressure किशोरावस्था का सामान्य हिस्सा है।
- ✔ यह सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकता है।
- ✔ नशे की शुरुआत में कई बार समूह प्रभाव महत्वपूर्ण भूमिका
- ✔ "ना" कहना एक सीखी जाने वाली जीवन-कौशल है।
- ✔ आत्मविश्वास, लक्ष्य और पारिवारिक समर्थन बच्चों को सुरक्षित रखते हैं।

निभाता है।

✔ संवादशील परिवार Peer Pressure के विरुद्ध सबसे मजबूत सुरक्षा कवच हैं।

प्रेरक संदेश

> **“साहस हमेशा भीड़ के साथ चलने में नहीं, कई बार अकेले सही निर्णय लेने में होता है।”**

> **“जो बच्चा सम्मानपूर्वक ‘ना’ कहना सीख जाता है, वह जीवन की अनेक चुनौतियों से स्वयं को सुरक्षित रख सकता है।”**

8 अध्याय 8 : डिजिटल संगति और सोशल मीडिया का प्रभाव

जब मित्र केवल आसपास नहीं, बल्कि मोबाइल स्क्रीन के भीतर भी होते हैं

अध्याय आरंभ

एक समय था जब माता-पिता को अपने बच्चों के मित्रों के बारे में जानने के लिए केवल यह देखना पड़ता था कि वे स्कूल के बाद किन बच्चों के साथ खेलते हैं।

आज स्थिति बदल चुकी है।

अब बच्चे केवल मोहल्ले, विद्यालय या गांव के मित्रों से ही प्रभावित नहीं होते।

उनकी दुनिया में शामिल हैं—

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म | **ऑनलाइन गेमिंग समूह** | **इन्फ्लुएंसर्स** | **यूट्यूब चैनल** | **शॉर्ट वीडियो प्लेटफॉर्म** | **वर्चुअल मित्र** | **ऑनलाइन समुदाय**

कई बार अभिभावक सोचते हैं कि बच्चा घर में सुरक्षित है क्योंकि वह बाहर नहीं गया।

लेकिन वास्तविकता यह है कि वह डिजिटल दुनिया में सैकड़ों लोगों के संपर्क में हो सकता है।

इसलिए आज संगति को समझने का अर्थ केवल वास्तविक मित्रों को समझना नहीं, बल्कि डिजिटल संगति को भी समझना है।

डिजिटल संगति क्या है?

डिजिटल संगति से आशय उन लोगों, समूहों और सामग्री से है जिनके साथ बच्चा इंटरनेट और सोशल मीडिया के माध्यम से नियमित रूप से जुड़ा रहता है।

यह संगति हो सकती है—

✔ मित्रों की
✔ गेमिंग साथियों की
✔ सोशल मीडिया समूहों की
✔ इन्फ्लुएंसर्स की
✔ कंटेंट निर्माताओं की
✔ ऑनलाइन समुदायों की

डिजिटल दुनिया इतनी प्रभावशाली क्यों है?

क्योंकि यह 24 घंटे उपलब्ध रहती है।

विद्यालय समाप्त होने के बाद भी संपर्क समाप्त नहीं होता।

मित्र अब जेब में रखे मोबाइल के माध्यम से हर समय उपस्थित रहते हैं।

इसका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है।

सोशल मीडिया क्या सिखाता है?

सोशल मीडिया केवल मनोरंजन नहीं देता।

www.loksankalp.org

वह लगातार यह संदेश भी देता है कि—

क्या लोकप्रिय है | क्या आकर्षक है | क्या आधुनिक है | क्या सफल माना जाता है | किसे सम्मान मिलता है

यही कारण है कि सोशल मीडिया बच्चों की सोच और व्यवहार को प्रभावित करता है।

तुलना का जाल

किशोरावस्था में आत्मपहचान का निर्माण हो रहा होता है।

ऐसे समय में लगातार दूसरों को देखकर तुलना करना कई समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है।

बच्चा सोच सकता है—

> **"सब लोग मुझसे अधिक सफल हैं।"**

> **"मैं उतना अच्छा नहीं हूँ।"**

> **"मेरे पास वैसी चीज़ें नहीं हैं।"**

> **"मेरा जीवन उतना अच्छा नहीं है।"**

याद रखें

सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाला जीवन वास्तविक जीवन का सम्पूर्ण चित्र नहीं होता।

अधिकांश लोग अपने जीवन के सर्वश्रेष्ठ क्षण साझा करते हैं, संघर्ष नहीं।

लेकिन किशोर अक्सर इस अंतर को पूरी तरह नहीं समझ पाते।

लाइक्स और आत्मसम्मान

आज कई बच्चों का आत्मविश्वास अनजाने में इन बातों से प्रभावित होने लगा है—

कितने लाइक्स मिले | कितनी टिप्पणियाँ आईं | कितने फॉलोअर्स हैं | किसने प्रतिक्रिया दी

धीरे-धीरे बाहरी स्वीकृति आत्मसम्मान का आधार बन सकती है।

यह स्थिति मानसिक तनाव को बढ़ा सकती है।

ऑनलाइन मित्रता : अवसर और सावधानियाँ

डिजिटल दुनिया नए मित्र बनाने का अवसर देती है।

लेकिन इसमें कुछ जोखिम भी हैं।

बच्चों को समझाना आवश्यक है कि—

- ✔ हर ऑनलाइन व्यक्ति विश्वसनीय नहीं होता।
- ✔ व्यक्तिगत जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए।
- ✔ अजनबियों पर आसानी से विश्वास नहीं करना चाहिए।
- ✔ किसी भी संदिग्ध गतिविधि की जानकारी अभिभावकों को देनी चाहिए।

ऑनलाइन गेमिंग और संगति

गेमिंग स्वयं समस्या नहीं है।

समस्या तब उत्पन्न होती है जब—

समय नियंत्रण समाप्त हो जाए

- पढ़ाई प्रभावित हो
- नींद कम होने लगे
- आक्रामकता बढ़े
- बच्चा वास्तविक जीवन से कटने लगे

कुछ गेमिंग समूहों में अनुचित भाषा, जोखिमपूर्ण व्यवहार या नकारात्मक प्रभाव भी हो सकते हैं।

इसलिए संतुलन आवश्यक है।

इन्फ्लुएंसर्स का प्रभाव

आज अनेक किशोर अपने आसपास के लोगों से अधिक उन लोगों को देखते हैं जिन्हें उन्होंने कभी वास्तविक जीवन में देखा भी नहीं।

वे—

उनकी भाषा अपनाते हैं **उनकी जीवनशैली अपनाते हैं**

उनके विचारों से प्रभावित होते हैं

इसलिए बच्चों से यह चर्चा करना आवश्यक है—

> **"तुम किसे फॉलो करते हो और क्यों?"**

www.loksankalp.org

नशे का डिजिटल प्रचार

कुछ डिजिटल सामग्री नशे, जोखिमपूर्ण व्यवहार या अस्वस्थ जीवनशैली को आकर्षक रूप में प्रस्तुत कर सकती है।

किशोरों को यह समझाना आवश्यक है कि—

जो चीज़ मनोरंजक दिखाई जा रही है, वह वास्तविक जीवन में गंभीर परिणाम भी ला सकती है।

लोकसंकल्प का संदेश स्पष्ट है—

नशे को सामान्य या आकर्षक दिखाना, नशे की सामाजिक स्वीकृति को बढ़ाता है।

डिजिटल संगति के सकारात्मक अवसर

डिजिटल दुनिया केवल जोखिम नहीं है।

यह अनेक अवसर भी प्रदान करती है।

बच्चे इसका उपयोग कर सकते हैं—

- ✔ नई कौशल सीखने में
- ✔ भाषा सीखने में
- ✔ प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में
- ✔ उद्यमिता सीखने में
- ✔ विज्ञान और तकनीक समझने में
- ✔ पर्यावरण और समाज सेवा से जुड़ने में
- ✔ सकारात्मक नेटवर्क बनाने में

अभिभावकों की सामान्य भूल

कुछ माता-पिता कहते हैं—

> **"मोबाइल बिल्कुल बंद कर दो।"**

लेकिन पूर्ण प्रतिबंध अक्सर व्यावहारिक नहीं होता।

डिजिटल युग में समाधान प्रतिबंध नहीं, बल्कि मार्गदर्शन है।

डिजिटल पालन-पोषण के पाँच सूत्र

1 संवाद करें

पूछें—

> “आज तुमने क्या देखा?”

> “तुम्हें कौन-सा चैनल पसंद है?”

2 साथ बैठकर देखें

कभी-कभी बच्चों की पसंदीदा सामग्री उनके साथ देखें।

3 नियम बनाएं

परिवार में स्क्रीन समय के स्पष्ट नियम हों।

4 उदाहरण बनें

यदि माता-पिता स्वयं हर समय मोबाइल पर रहेंगे, तो बच्चे भी वही सीखेंगे।

5 वैकल्पिक गतिविधियाँ दें

www.loksankalp.org

खेल

पुस्तकें | संगीत | परिवारिक समय | स्वयंसेवा

ये सभी डिजिटल संतुलन बनाने में सहायता करते हैं।

डिजिटल संतुलन मॉडल

लोकसंकल्प निम्न सूत्र सुझाता है—

ऑनलाइन सीखना + ऑफलाइन जीवन = स्वस्थ विकास

सिर्फ ऑनलाइन जीवन संतुलित विकास नहीं दे सकता।

आत्ममंथन

अपने बच्चे से पूछें—

- ✔ तुम्हारा सबसे पसंदीदा ऑनलाइन प्लेटफॉर्म कौन-सा है?
- ✔ तुम वहाँ क्या सीखते हो?
- ✔ कौन-से लोग तुम्हें सबसे अधिक प्रभावित करते हैं?
- ✔ यदि एक सप्ताह सोशल मीडिया न हो तो तुम क्या करोगे?

अध्याय सार

- ✔ आज की संगति केवल वास्तविक नहीं, डिजिटल भी है।
- ✔ सोशल मीडिया किशोरों के आत्मसम्मान और व्यवहार को प्रभावित कर सकता है।
- ✔ तुलना की संस्कृति मानसिक तनाव बढ़ा सकती है।
- ✔ ऑनलाइन मित्रता में अवसर और जोखिम दोनों हैं।
- ✔ डिजिटल दुनिया का संतुलित उपयोग आवश्यक है।
- ✔ संवादशील अभिभावक डिजिटल सुरक्षा के सबसे प्रभावी माध्यम हैं।

प्रेरक संदेश

> **“बच्चों को डिजिटल दुनिया से दूर नहीं, बल्कि उसके भीतर सुरक्षित और समझदार बनाना आवश्यक है।”**

> **“मोबाइल एक उपकरण है; उसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि उसका उपयोग कैसे किया जाता है।”**

9 अध्याय 9 : नशा, संगति और किशोरावस्था

बच्चे पहली बार नशे की ओर क्यों आकर्षित होते हैं?

अध्याय आरंभ

अधिकांश अभिभावकों के मन में एक प्रश्न अवश्य आता है—

> **“आखिर बच्चे नशे की शुरुआत करते ही क्यों हैं?”**

क्या यह केवल गलत संगति का परिणाम है?

- क्या केवल जिज्ञासा जिम्मेदार है?
- क्या केवल परिवार की कमी इसका कारण है?

वास्तविकता इससे कहीं अधिक जटिल है।

www.loksankalp.o

बहुत कम बच्चे यह सोचकर नशे की शुरुआत करते हैं कि वे भविष्य में व्यसनग्रस्त बनना चाहते हैं।

अधिकतर मामलों में शुरुआत होती है—

- जिज्ञासा से,
- मित्रों के प्रभाव से,
- समूह में स्वीकार्यता की इच्छा से,
- तनाव से राहत पाने की कोशिश से,

या स्वयं को बड़ा और परिपक्व दिखाने की चाह से।

इसीलिए किशोरावस्था को नशा-निवारण की दृष्टि से सबसे महत्वपूर्ण अवस्था माना जाता है।

किशोरावस्था : खोज और प्रयोग की उम्र

किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जब व्यक्ति—

- अपनी पहचान खोज रहा होता है,
- स्वतंत्रता चाहता है,
- नए अनुभव लेना चाहता है,

जोखिमों को समझना सीख रहा होता है।

यही कारण है कि इस उम्र में प्रयोग करने की प्रवृत्ति स्वाभाविक रूप से अधिक होती है।

यदि सकारात्मक अवसर उपलब्ध हों तो यही ऊर्जा उपलब्धियों में बदल सकती है।

यदि मार्गदर्शन का अभाव हो तो यही ऊर्जा जोखिमपूर्ण व्यवहारों की ओर जा सकती है।

पहली बार नशे की शुरुआत के प्रमुख कारण

1 जिज्ञासा (Curiosity)

सबसे सामान्य कारणों में से एक है—

> **“आखिर इसमें ऐसा क्या है?”**

जब बच्चे किसी व्यवहार को बार-बार देखते हैं तो उनके मन में उसे जानने की इच्छा उत्पन्न हो सकती है।

यदि समाज में तंबाकू, शराब या अन्य पदार्थ सामान्य दिखाई दें तो जिज्ञासा और बढ़ सकती है।

2 मित्र मंडली का प्रभाव

किशोरावस्था में मित्रों का महत्व बढ़ जाता है।

यदि मित्र समूह किसी पदार्थ का प्रयोग करता है, तो बच्चा सोच सकता है—

> **“एक बार कोशिश करने में क्या हर्ज है?”**

यहीं से कई बार शुरुआत होती है।

3 सामाजिक स्वीकृति

लोकसंकल्प का एक महत्वपूर्ण संदेश है—

> **“नशे की समस्या केवल पदार्थों की नहीं, उसकी सामाजिक स्वीकृति की भी है।”**

जब बच्चे देखते हैं कि—

- परिवार में तंबाकू सामान्य है,
- सामाजिक आयोजनों में नशे की मनुहार होती है,

फिल्मों और सोशल मीडिया में इसे आकर्षक दिखाया जाता है,

तो वे इसे असामान्य नहीं मानते।

4 तनाव और भावनात्मक दबाव

कुछ किशोर तनाव, चिंता या उदासी से राहत पाने के लिए गलत विकल्प चुन सकते हैं।

उदाहरण—

परीक्षा का दबाव | **पारिवारिक तनाव** | **असफलता का भय** | **रिश्तों में कठिनाई** | **अकेलापन**

ऐसी परिस्थितियों में यदि स्वस्थ समर्थन उपलब्ध न हो तो जोखिम बढ़ सकता है।

5. “बड़े” दिखने की इच्छा

कुछ किशोर नशे को परिपक्वता या आधुनिकता का प्रतीक समझ लेते हैं।

वे सोचते हैं—

> **“अब मैं बच्चा नहीं हूँ।”**

यह धारणा कई बार गलत निर्णयों की ओर ले जा सकती है।

6 रोमांच और जोखिम का आकर्षण

किशोरावस्था में रोमांच की तलाश सामान्य होती है।

कुछ बच्चे नई और जोखिमपूर्ण चीजों को आजमाने में उत्साह महसूस करते हैं।

इसी प्रवृत्ति का लाभ कई बार नशे का प्रसार करने वाले लोग उठाते हैं।

www.loksankalp.org

क्या एक बार का प्रयोग भी जोखिमपूर्ण है?

कई किशोर सोचते हैं—

> **“मैं तो सिर्फ एक बार करूँगा।”**

लेकिन समस्या यह है कि कोई भी व्यक्ति पहले प्रयोग के समय यह नहीं जानता कि उसका शरीर और मन उस पदार्थ पर कैसी प्रतिक्रिया देंगे।

कुछ पदार्थों के साथ प्रारंभिक प्रयोग भी गंभीर परिणाम उत्पन्न कर सकता है।

इसीलिए सबसे सुरक्षित विकल्प है—

शुरुआत ही न करना।

शुरुआती संकेत जिन्हें अभिभावक पहचान सकते हैं

हर परिवर्तन नशे का संकेत नहीं होता।

लेकिन कुछ बदलावों पर ध्यान देना उपयोगी हो सकता है।

www.loksankalp.org

व्यवहार में परिवर्तन

- ✔ अचानक चिड़चिड़ापन
- ✔ गुप्त व्यवहार
- ✔ झूठ बोलने की बढ़ती प्रवृत्ति
- ✔ परिवार से दूरी

मित्र मंडली में परिवर्तन

- ✔ पुराने मित्रों से दूरी
- ✔ नए मित्रों के बारे में जानकारी न देना
- ✔ अत्यधिक गोपनीयता

दिनचर्या में बदलाव

- ✔ नींद की आदतों में परिवर्तन
- ✔ पढ़ाई में गिरावट
- ✔ समय प्रबंधन की समस्या
- ✔ बार-बार घर से बाहर रहना

आर्थिक संकेत

- ✔ अतिरिक्त पैसे की मांग
- ✔ पैसों के उपयोग के बारे में अस्पष्टता

यदि अभिभावक को संदेह हो तो क्या करें?

सबसे पहले—

- घबराएँ नहीं।
- क्रोध में प्रतिक्रिया न दें।
- सार्वजनिक रूप से शर्मिंदा न करें।
- धमकी न दें।

क्या करें?

1 संवाद शुरू करें

पूछें—

> **“मैंने कुछ बदलाव देखे हैं, क्या तुम मुझसे बात करना चाहोगे?”**

2 सुनें

कई बार बच्चे समाधान से पहले सुनने वाले व्यक्ति की तलाश में होते हैं।

3 संबंध बनाए रखें

विश्वास टूट जाने पर संवाद कठिन हो जाता है।

4 सहायता लें

आवश्यकता पड़ने पर विद्यालय, परामर्शदाता या उपलब्ध सहायता सेवाओं का सहयोग लें।

नशा रोकने के पाँच सुरक्षा कवच

लोकसंकल्प निम्न पाँच सुरक्षा कवच सुझाता है—

पहला : मजबूत पारिवारिक संवाद

- दूसरा : सकारात्मक मित्र मंडली
- तीसरा : जीवन कौशल
- चौथा : खेल, कला और रचनात्मक अवसर
- पाँचवाँ : सहयोगी समुदाय
- एक प्रेरक कथा

www.loksankalp.org

एक शिक्षक ने अपने विद्यार्थियों से पूछा—

> **"यदि तुम्हारे सामने दो रास्ते हों—एक आसान लेकिन खतरनाक, दूसरा कठिन लेकिन सुरक्षित—तो तुम कौन-सा चुनोगे?"**

एक छात्र ने उत्तर दिया—

> **"मैं वही रास्ता चुनूँगा जो मुझे मेरे लक्ष्य तक पहुँचाए।"**

नशे से जुड़ा हर निर्णय भी अंततः इसी प्रश्न पर आकर टिकता है—

क्या यह मुझे मेरे भविष्य के करीब ले जाएगा या उससे दूर?

अभिभावक गतिविधि

अपने बच्चे के साथ बैठकर चर्चा करें—

1. तुम्हारे जीवन का सबसे बड़ा लक्ष्य क्या है?
2. कौन-सी आदतें तुम्हें उस लक्ष्य तक पहुँचाएँगी?
3. कौन-सी आदतें तुम्हें उससे दूर ले जा सकती हैं?
4. यदि कोई मित्र तुम्हें गलत दिशा में ले जाए तो तुम क्या करोगे?

अध्याय सार

- ✔ अधिकांश बच्चे नशे की शुरुआत व्यसन के उद्देश्य से नहीं करते।
- ✔ जिज्ञासा, मित्र मंडली, सामाजिक स्वीकृति और तनाव प्रमुख कारण हो सकते हैं।
- ✔ किशोरावस्था जोखिम और अवसर दोनों की अवस्था है।
- ✔ शुरुआती संकेतों को संवेदनशीलता से पहचानना आवश्यक है।
- ✔ संवाद, विश्वास और सहयोग रोकथाम के सबसे प्रभावी साधन हैं।
- ✔ नशे की रोकथाम का लक्ष्य भय पैदा करना नहीं, बल्कि सही निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना है।

प्रेरक संदेश

> **"बच्चों को केवल यह मत सिखाइए कि नशा गलत है; उन्हें यह भी सिखाइए कि सही विकल्प कैसे चुनने हैं।"**

> **“मजबूत लक्ष्य, मजबूत संबंध और मजबूत मूल्य—नशे के विरुद्ध सबसे प्रभावी सुरक्षा कवच हैं।”**

10 अध्याय 10 : अभिभावक क्या करें और क्या न करें?

बदलती उम्र में मार्गदर्शक बनें, नियंत्रक नहीं

अध्याय आरंभ

एक पिता अक्सर अपने 15 वर्षीय पुत्र से कहते थे—

> **“मैं तुम्हारी उम्र से गुज़रा हूँ, मुझे सब पता है।”**

धीरे-धीरे बेटे ने अपनी बातें साझा करना कम कर दिया।

वह चुप रहने लगा।

उसकी समस्याएँ भी बढ़ने लगीं, लेकिन संवाद कम होता गया।

दूसरी ओर एक माँ अपने बेटे से प्रतिदिन केवल दस मिनट बात करती थी।

वह सलाह कम देती थी और सुनती अधिक थी।

जब एक दिन बच्चे को मित्रों के दबाव का सामना करना पड़ा, तो उसने सबसे पहले अपनी माँ से बात की।

दोनों परिवारों में अंतर ज्ञान का नहीं, संवाद का था।

किशोरावस्था में बच्चों को सबसे अधिक आवश्यकता होती है—

निगरानी की नहीं,

विश्वास की।

नियंत्रण की नहीं,

मार्गदर्शन की।

अभिभावक की बदलती भूमिका

बचपन में माता-पिता निर्णय लेते हैं।

किशोरावस्था में माता-पिता निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने में सहायता करते हैं।

यही सबसे बड़ा परिवर्तन है।

यदि माता-पिता बचपन की तरह पूर्ण नियंत्रण बनाए रखना चाहते हैं तो संघर्ष बढ़ सकता है।

यदि वे पूरी तरह उदासीन हो जाएँ तो जोखिम बढ़ सकता है।

समाधान है—

सहयोगी नेतृत्व (Supportive Guidance)

किशोर को सबसे अधिक क्या चाहिए?

अध्ययनों और अनुभवों से स्पष्ट होता है कि अधिकांश किशोर चाहते हैं—

- ✔ उन्हें सुना जाए
- ✔ उन पर विश्वास किया जाए
- ✔ उन्हें सम्मान दिया जाए
- ✔ उन्हें समझा जाए
- ✔ उनकी बातों को महत्व दिया जाए

क्या करें? (DOs)

www.loksankalp.org

1 नियमित संवाद करें

संवाद केवल समस्या आने पर न करें।

प्रतिदिन कुछ समय केवल बातचीत के लिए रखें।

पूछें—

> **“आज दिन कैसा रहा?”**

> **“आज कुछ नया सीखा?”**

> **“इस समय तुम्हें किस बात की सबसे अधिक चिंता है?”**

2 पहले सुनें, फिर बोलें

कई अभिभावक प्रश्न पूछते हैं और उत्तर पूरा होने से पहले सलाह देना शुरू कर देते हैं।

बच्चे को पूरा बोलने दें।

कई बार सुनना ही सबसे बड़ी सहायता होती है।

www.loksankalp.org

3 मित्रों को जानिए

बच्चे के मित्रों में रुचि लीजिए।

लेकिन पूछताछ अधिकारी की तरह नहीं।

स्वाभाविक रूप से जानिए—

उसके मित्र कौन हैं? **उन्हें क्या पसंद है?**

वे किस प्रकार की गतिविधियों में भाग लेते हैं?

4 परिवार में खुला वातावरण बनाइए

ऐसा वातावरण हो जहाँ बच्चा गलती होने पर भी आपसे बात कर सके।

यदि बच्चा केवल दंड से डरता रहेगा तो वह सत्य छिपाना सीख जाएगा।

5 प्रयास की सराहना करें

केवल परिणामों की प्रशंसा न करें।

प्रयास, अनुशासन और ईमानदारी की भी सराहना करें।

6 बच्चों के लक्ष्य जानिए

जिस बच्चे के जीवन में उद्देश्य होता है, उसके भटकने की संभावना कम होती है।

उससे पूछें—

> **“तुम जीवन में क्या करना चाहते हो?”**

> **“तुम्हारा सपना क्या है?”**

7 परिवार का समय सुनिश्चित करें

भोजन का समय,

सैर,

त्योहार,

सामूहिक गतिविधियाँ,

परिवार को जोड़ती हैं।

8 स्वयं उदाहरण बनें

बच्चे सुनने से अधिक देखने से सीखते हैं।

यदि परिवार में सम्मानजनक संवाद होगा तो बच्चा भी वही सीखेगा।

क्या न करें? (DON'Ts)

1 हर समय आलोचना न करें

यदि हर बातचीत आलोचना में बदल जाए तो बच्चा संवाद से बचने लगेगा।

2 दूसरों से तुलना न करें

> **"देखो शर्मा जी का बेटा..."**

ऐसी तुलना आत्मविश्वास को कम करती है।

प्रेरणा और तुलना में अंतर होता है।

3 सार्वजनिक रूप से अपमान न करें

परिवार, रिश्तेदारों या मित्रों के सामने अपमान बच्चे के आत्मसम्मान को गहरी चोट पहुँचा सकता है।

4 हर समस्या का समाधान स्वयं न दें

कभी-कभी बच्चे से पूछें—

> **"तुम्हें क्या लगता है, इसका समाधान क्या हो सकता है?"**

इससे निर्णय क्षमता विकसित होती है।

5 केवल अंक और करियर पर केंद्रित न रहें

बच्चे केवल विद्यार्थी नहीं हैं।

वे भावनात्मक, सामाजिक और नैतिक विकास की प्रक्रिया से भी गुजर रहे हैं।

6 मोबाइल को एकमात्र समस्या न मानें

मोबाइल कई बार समस्या का कारण नहीं, बल्कि किसी अन्य समस्या का संकेत होता है।

मूल कारण समझने का प्रयास करें।

7 डर का वातावरण न बनाएं

यदि बच्चा हर समय डरा रहेगा तो वह ईमानदार संवाद नहीं करेगा।

www.loksankalp.org

अनुशासन और स्वतंत्रता का संतुलन

किशोरों को स्वतंत्रता चाहिए।

अभिभावकों को सुरक्षा चाहिए।

दोनों आवश्यक हैं।

इसलिए नियम बनाते समय—

कारण समझाएँ। **बातचीत करें।** **सहमति बनाएं।**

उदाहरण

गलत तरीका—

> **“मैंने कहा है, बस इसलिए।”**

बेहतर तरीका—

> **“यह नियम इसलिए है क्योंकि हमें तुम्हारी सुरक्षा की चिंता है।”**

www.loksankalp.org

जब बच्चा गलती करे

हर गलती चरित्र की समस्या नहीं होती।

कई बार वह सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा होती है।

गलती होने पर—

- ✔ शांत रहें
- ✔ तथ्य समझें
- ✔ समाधान पर ध्यान दें
- ✔ सीखने का अवसर बनाएं

कठिन विषयों पर बातचीत कैसे करें?

नशा,

संगति,

सोशल मीडिया,

रिश्ते,

तनाव,

मानसिक स्वास्थ्य

इन विषयों पर बातचीत आवश्यक है।

यदि परिवार बात नहीं करेगा तो बच्चा जानकारी कहीं और से प्राप्त करेगा।

और वह जानकारी हमेशा सही हो, यह आवश्यक नहीं।

“Good Parenting” के पाँच सूत्र

लोकसंकल्प निम्न पाँच सूत्र सुझाता है—

समय दें

बच्चों को आपकी उपस्थिति चाहिए।

संवाद करें

केवल निर्देश नहीं।

सुनें

बिना टोके।

विश्वास करें

उचित स्वतंत्रता दें।

उदाहरण बनें

अपने व्यवहार से सीख दें।

अभिभावक आत्ममंथन

स्वयं से पूछें—

- ✔ क्या मेरा बच्चा मुझसे अपनी समस्या साझा कर सकता है?
- ✔ क्या मैं सुनता अधिक हूँ या बोलता अधिक हूँ?
- ✔ क्या मैं तुलना करता हूँ?
- ✔ क्या हमारे परिवार में संवाद का समय है?
- ✔ क्या मेरा बच्चा मेरी उपस्थिति में सुरक्षित महसूस करता है?

www.loksankalp.org

एक प्रेरक प्रसंग

एक शिक्षक ने कहा—

> **"बच्चों को पंख भी चाहिए और जड़ें भी।"**

जड़ें उन्हें मूल्य देती हैं।

पंख उन्हें उड़ान देते हैं।

अभिभावक का कार्य दोनों प्रदान करना है।

अध्याय सार

- ✔ किशोरावस्था में अभिभावक की भूमिका नियंत्रक से मार्गदर्शक की हो जाती है।
- ✔ संवाद विश्वास का आधार है।
- ✔ बच्चों को सुनना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना उन्हें सिखाना।
- ✔ तुलना, अपमान और भय संबंधों को कमजोर करते हैं।
- ✔ अनुशासन और स्वतंत्रता के बीच संतुलन आवश्यक है।
- ✔ मजबूत परिवार किशोरों के लिए सबसे बड़ा सुरक्षा कवच है।

प्रेरक संदेश

> **"बच्चों को सही रास्ता दिखाने का सबसे प्रभावी तरीका उनके साथ चलना है, उन्हें धक्का देना नहीं।"**

> **"जिस घर में संवाद जीवित रहता है, वहाँ विश्वास भी जीवित रहता है।"**

11 अध्याय 11 : जब बच्चा बदलता हुआ दिखाई दे

चेतावनी संकेतों को समझना और समय पर सहायता लेना

अध्याय आरंभ

हर माता-पिता अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह जानते हैं।

वे उसकी मुस्कान पहचानते हैं।

उसकी आदतें पहचानते हैं।

उसकी पसंद-नापसंद जानते हैं।

इसीलिए जब बच्चे के व्यवहार में कोई असामान्य परिवर्तन आता है, तो सबसे पहले परिवार ही उसे महसूस करता है।

लेकिन एक चुनौती है।

किशोरावस्था स्वयं परिवर्तन का समय है।

इस उम्र में स्वभाव, रुचियाँ, मित्र और व्यवहार स्वाभाविक रूप से बदलते हैं।

ऐसी स्थिति में अभिभावकों के लिए यह समझना कठिन हो सकता है कि—

> **"यह सामान्य बदलाव है या किसी समस्या का संकेत?"**

www.loksankalp.org

इस अध्याय का उद्देश्य अभिभावकों को डराना नहीं, बल्कि जागरूक बनाना है।

क्योंकि अधिकांश समस्याएँ समय रहते पहचान ली जाएँ तो उनका समाधान आसान हो जाता है।

हर परिवर्तन समस्या नहीं होता

सबसे पहले यह समझना आवश्यक है कि—

किशोरावस्था में कुछ बदलाव सामान्य हैं।

जैसे—

- ✔ अधिक स्वतंत्रता की इच्छा
- ✔ मित्रों के साथ अधिक समय बिताना
- ✔ नई रुचियों का विकसित होना
- ✔ कभी-कभी भावनात्मक उतार-चढ़ाव
- ✔ अपने विचारों को अधिक महत्व देना

ये सभी विकास प्रक्रिया का हिस्सा हो सकते हैं।

चिंता तब होती है जब परिवर्तन—

अचानक, **लगातार,**

या अत्यधिक हो जाएँ।

किन संकेतों पर ध्यान देना चाहिए?

आमतौर पर कोई एक संकेत पर्याप्त नहीं होता।

लेकिन कई संकेत एक साथ दिखाई दें तो अभिभावकों को संवेदनशीलता से ध्यान देना चाहिए।

1 व्यवहार में अचानक परिवर्तन

यदि बच्चा—

- ✔ पहले मिलनसार था, अब अत्यधिक अलग-थलग रहने लगा है
- ✔ पहले शांत था, अब अत्यधिक आक्रामक हो गया है
- ✔ पहले जिम्मेदार था, अब लापरवाह हो गया है

तो यह संकेत हो सकता है कि वह किसी आंतरिक संघर्ष से गुजर रहा है।

2 संवाद में कमी

यदि बच्चा—

- ✔ परिवार से बात करना बंद कर दे
- ✔ हर समय कमरे में अकेला रहे

- ✔ प्रश्नों से बचने लगे
- ✔ अपनी गतिविधियों के बारे में कुछ न बताए

तो संवाद की आवश्यकता और बढ़ जाती है।

3 मित्र मंडली में अचानक बदलाव

मित्र बदलना सामान्य है।

लेकिन यदि बच्चा—

- ✔ नए मित्रों के बारे में बताने से बचे
- ✔ मित्रों को पूरी तरह छिपाए
- ✔ पुराने सकारात्मक मित्रों से दूरी बना ले

तो अभिभावकों को रुचि लेनी चाहिए।

4 पढ़ाई और प्रदर्शन में गिरावट

अचानक—

- ✔ अंक कम होना
- ✔ विद्यालय से दूरी
- ✔ ध्यान की कमी
- ✔ कार्यों को टालना
- ✔ अनुपस्थिति बढ़ना

किसी समस्या का संकेत हो सकता है।

www.loksankalp.org

5 नींद और दिनचर्या में बदलाव

ध्यान दें यदि बच्चा—

- ✔ बहुत कम सो रहा है
- ✔ अत्यधिक सो रहा है
- ✔ देर रात तक जागता है
- ✔ सुबह उठने में कठिनाई महसूस करता है
- ✔ नियमित दिनचर्या खो चुका है

6 भावनात्मक संकेत

यदि बच्चा लगातार—

- ✔ उदास रहता है
- ✔ निराश दिखाई देता है
- ✔ अत्यधिक चिंतित रहता है
- ✔ जल्दी रो पड़ता है
- ✔ बार-बार क्रोधित हो जाता है

तो उसे भावनात्मक सहयोग की आवश्यकता हो सकती है।

7 आत्मविश्वास में कमी

कुछ बच्चे अचानक कहना शुरू कर देते हैं—

> **"मैं कुछ नहीं कर सकता।"**

> **"मुझसे नहीं होगा।"**

> **"कोई मुझे नहीं समझता।"**

ऐसी बातें गंभीरता से सुननी चाहिए।

8 डिजिटल व्यवहार में बदलाव

ध्यान दें यदि बच्चा—

- ✔ हर समय ऑनलाइन रहता है
- ✔ मोबाइल छिपाकर उपयोग करता है
- ✔ स्क्रीन हटाने पर अत्यधिक क्रोधित हो जाता है
- ✔ वास्तविक गतिविधियों में रुचि खो देता है

9 आर्थिक संकेत

यदि बच्चा—

- ✔ बार-बार अतिरिक्त पैसे माँगता है
- ✔ पैसों के उपयोग के बारे में स्पष्ट नहीं है
- ✔ घर से वस्तुएँ गायब होने लगें

तो स्थिति को संवेदनशीलता से समझने की आवश्यकता है।

10 स्वास्थ्य संबंधी संकेत

ध्यान दें यदि—

- ✔ भूख में अचानक बदलाव हो
- ✔ वजन तेजी से बढ़े या घटे
- ✔ थकान बनी रहे
- ✔ व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी आए

www.loksankalp.org

सबसे बड़ी गलती : तुरंत निष्कर्ष निकालना

कई बार अभिभावक किसी एक संकेत को देखकर तुरंत सोच लेते हैं—

> **"यह निश्चित रूप से गलत संगति में है।"**

या

> **"यह नशा करने लगा है।"**

ऐसा निष्कर्ष कई बार स्थिति को और खराब कर सकता है।

पहले समझें।

फिर निर्णय लें।

यदि चिंता हो तो क्या करें?

पहला कदम : शांत रहें

घबराहट स्थिति को बेहतर नहीं बनाती।

दूसरा कदम : निरीक्षण करें

कुछ दिनों तक स्थिति को समझें।

क्या परिवर्तन लगातार है?

- क्या यह किसी विशेष घटना के बाद शुरू हुआ?
- तीसरा कदम : संवाद करें

उपयुक्त समय चुनें।

बातचीत की शुरुआत आरोप से नहीं, चिंता से करें।

गलत तरीका—

> **“तुम जरूर कुछ गलत कर रहे हो।”**

सही तरीका—

> **“मैंने कुछ बदलाव देखे हैं और मुझे तुम्हारी चिंता है।”**

चौथा कदम : सुनें

बच्चे को पूरा अवसर दें।

समाधान देने की जल्दी न करें।

पाँचवाँ कदम : सहयोग लें

यदि आवश्यकता हो तो—

- ✔ शिक्षक
- ✔ विद्यालय परामर्शदाता
- ✔ मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ
- ✔ चिकित्सक

का सहयोग लिया जा सकता है।

www.loksankalp.org

कब तुरंत सहायता लेनी चाहिए?

यदि बच्चा—

- ✔ स्वयं को नुकसान पहुँचाने की बात करे
- ✔ अत्यधिक निराश दिखाई दे
- ✔ हिंसक व्यवहार दिखाए
- ✔ लंबे समय तक गंभीर भावनात्मक संकट में रहे

तो पेशेवर सहायता लेने में देर नहीं करनी चाहिए।

याद रखें

सहायता लेना कमजोरी नहीं है।

जैसे शारीरिक बीमारी में चिकित्सक की आवश्यकता होती है, वैसे ही मानसिक और व्यवहारिक कठिनाइयों में विशेषज्ञ सहयोग उपयोगी हो सकता है।

एक प्रेरक प्रसंग

एक किसान ने देखा कि उसके पौधे की कुछ पत्तियाँ पीली पड़ रही हैं।

उसने पूरी फसल को खराब घोषित नहीं किया।

उसने कारण खोजा,

पानी दिया,

देखभाल की,

और पौधा फिर हरा हो गया।

बच्चों के साथ भी यही दृष्टिकोण आवश्यक है।

समस्या दिखाई दे तो निर्णय नहीं,

देखभाल कीजिए।

अभिभावक आत्ममंथन

अपने आप से पूछिए—

- ✔ क्या मैं अपने बच्चे के व्यवहार में बदलाव पहचान पाता हूँ?
- ✔ क्या मैं प्रतिक्रिया देने से पहले सुनता हूँ?

- ✔ क्या मेरा बच्चा मुझसे खुलकर बात कर सकता है?
- ✔ क्या मैं आवश्यकता पड़ने पर सहायता लेने के लिए तैयार हूँ?

अध्याय सार

- ✔ किशोरावस्था में कुछ परिवर्तन सामान्य होते हैं।
- ✔ लगातार और अचानक परिवर्तन पर ध्यान देना चाहिए।
- ✔ संवाद की कमी, मित्र मंडली में बदलाव, पढ़ाई में गिरावट और भावनात्मक संकेत महत्वपूर्ण हो सकते हैं।
- ✔ जल्दबाजी में निष्कर्ष निकालना उचित नहीं है।
- ✔ संवेदनशील संवाद सबसे प्रभावी पहला कदम है।
- ✔ समय पर सहायता कई समस्याओं को गंभीर होने से रोक सकती है।

प्रेरक संदेश

> **“बच्चों के व्यवहार में बदलाव अक्सर समस्या नहीं, बल्कि किसी अनकही आवश्यकता का संकेत होता है।”**

> **“जागरूक अभिभावक समस्याओं को बढ़ने से पहले पहचान लेते हैं।”**

12 अध्याय 12 : परिवार की शक्ति : संगति से भी बड़ा प्रभाव

क्यों मजबूत परिवार बच्चों का सबसे बड़ा सुरक्षा कवच है?

अध्याय आरंभ

एक विद्यालय में दो छात्रों से पूछा गया—

> **“जब तुम्हें कोई कठिन निर्णय लेना होता है, तो तुम सबसे पहले किसके बारे में सोचते हो?”**

पहले छात्र ने कहा—

> **“मैं सोचता हूँ कि मेरे मित्र क्या कहेंगे।”**

दूसरे ने कहा—

> **“मैं सोचता हूँ कि मेरे माता-पिता को यह कैसा लगेगा।”**

दोनों उत्तर महत्वपूर्ण थे।

लेकिन शोध और अनुभव बताते हैं कि जिन बच्चों का परिवार से भावनात्मक जुड़ाव मजबूत होता है, वे नकारात्मक दबावों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर पाते हैं।

अक्सर लोग मान लेते हैं कि किशोरावस्था में मित्रों का प्रभाव ही सबसे अधिक होता है।

यह बात आंशिक रूप से सही है।

मित्र महत्वपूर्ण होते हैं, लेकिन उससे भी अधिक महत्वपूर्ण होता है—

परिवार के साथ बच्चे का संबंध।

जब परिवार मजबूत होता है तो मित्रों का नकारात्मक प्रभाव कम हो जाता है।

जब परिवार कमजोर होता है तो बच्चा बाहरी प्रभावों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकता है।

परिवार क्यों महत्वपूर्ण है?

परिवार केवल रहने का स्थान नहीं है।

परिवार वह पहला विद्यालय है जहाँ बच्चा सीखता है—

www.loksankalp.org

- ✔ विश्वास
- ✔ संवाद
- ✔ अनुशासन
- ✔ सम्मान
- ✔ जिम्मेदारी
- ✔ आत्मनियंत्रण
- ✔ जीवन मूल्य

इन्हीं मूल्यों पर उसका भविष्य निर्मित होता है।

परिवार : पहला सुरक्षा कवच

जब बच्चा किसी समस्या में होता है—

तनाव, **असफलता,** **मित्रों का दबाव,** **भावनात्मक संकट,** **या जोखिमपूर्ण प्रस्ताव,**

तो सबसे पहले उसे किसकी आवश्यकता होती है?

एक सुरक्षित स्थान की।

परिवार वही सुरक्षित स्थान बन सकता है।

मजबूत परिवार की पहचान क्या है?

मजबूत परिवार वह नहीं जिसमें कभी मतभेद न हों।

मजबूत परिवार वह है जिसमें मतभेद होने पर भी संवाद बना रहे।

www.loksankalp.org

ऐसे परिवारों में—

- ✔ लोग एक-दूसरे की सुनते हैं
- ✔ सम्मान बना रहता है
- ✔ समय साझा किया जाता है
- ✔ समस्याओं पर बात होती है
- ✔ सहयोग का वातावरण होता है

बच्चों को वास्तव में क्या चाहिए?

अक्सर माता-पिता सोचते हैं—

> **“हमने सारी सुविधाएँ दी हैं।”**

लेकिन किशोरों की सबसे बड़ी आवश्यकता केवल सुविधाएँ नहीं होती।

उन्हें चाहिए—

समय **संवाद** **स्वीकृति** **विश्वास** **भावनात्मक समर्थन**

Good Parenting के पाँच स्तंभ

लोकसंकल्प की “Good Parenting” अवधारणा पाँच सरल लेकिन प्रभावी सिद्धांतों पर आधारित है।

1 समय (Time)

बच्चों को सबसे अधिक आवश्यकता आपके समय की होती है।

प्रतिदिन कुछ मिनटों का गुणवत्तापूर्ण समय भी गहरा प्रभाव डाल सकता है।

समय का अर्थ केवल साथ बैठना नहीं।

समय का अर्थ है—

पूरी उपस्थिति।

2 संवाद (Communication)

संवाद केवल निर्देश देना नहीं है।

संवाद दो-तरफा प्रक्रिया है।

ऐसा संवाद जिसमें—

बच्चा बोल सके, **प्रश्न पूछ सके,**

असहमति व्यक्त कर सके।

3 सुनना (Listening)

अधिकांश बच्चे चाहते हैं कि कोई उन्हें सुने।

सुनना प्रेम का सबसे शक्तिशाली रूप है।

4 विश्वास (Trust)

विश्वास बच्चों को जिम्मेदार बनाता है।

हर समय संदेह का वातावरण उन्हें दूर कर सकता है।

विश्वास का अर्थ अंधी स्वतंत्रता नहीं।

विश्वास का अर्थ है—

जिम्मेदारी के साथ स्वतंत्रता।

www.loksankalp.org

5 उदाहरण (Role Model)

बच्चे माता-पिता के व्यवहार से सीखते हैं।

यदि परिवार में—

सम्मान, **ईमानदारी,** **अनुशासन,** **संयम,** **और स्वस्थ आदतें हों,**

तो बच्चे स्वाभाविक रूप से उन्हें ग्रहण करते हैं।

पारिवारिक भोजन का महत्व

कई अध्ययन संकेत देते हैं कि नियमित पारिवारिक भोजन बच्चों के भावनात्मक स्वास्थ्य और संवाद को मजबूत कर सकता है।

जब परिवार साथ बैठकर भोजन करता है—

बातचीत होती है, **अनुभव साझा होते हैं,**

विश्वास बढ़ता है।

साझा गतिविधियाँ क्यों जरूरी हैं?

परिवार को जोड़ने वाली गतिविधियाँ—

- ✔ सैर
- ✔ खेल
- ✔ धार्मिक या सांस्कृतिक आयोजन
- ✔ सामुदायिक सेवा
- ✔ पुस्तक चर्चा
- ✔ वृक्षारोपण
- ✔ यात्रा

संबंधों को मजबूत बनाती हैं।

परिवार और संगति का संबंध

एक महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि जिन बच्चों का परिवार से संबंध मजबूत होता है, वे मित्रों का चयन भी अधिक सोच-समझकर करते हैं।

क्यों?

क्योंकि उनमें आत्मविश्वास अधिक होता है।

उन्हें समूह में स्वीकार किए जाने के लिए गलत समझौते करने की आवश्यकता कम पड़ती है।

जब परिवार कमजोर पड़ने लगता है

कुछ संकेत हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए—

- ✔ परिवार में संवाद समाप्त होना
- ✔ हर बातचीत का विवाद में बदल जाना
- ✔ अत्यधिक आलोचना
- ✔ बच्चों की भावनाओं की उपेक्षा
- ✔ साझा समय का अभाव

ऐसी परिस्थितियाँ बच्चों को भावनात्मक रूप से अकेला कर सकती हैं।

व्यस्त माता-पिता क्या करें?

आज अधिकांश परिवारों में समय की चुनौती है।

लेकिन बच्चों को घंटों नहीं,

गुणवत्तापूर्ण समय चाहिए।

प्रतिदिन 15–20 मिनट भी पर्याप्त हो सकते हैं यदि वे पूरी तरह बच्चे के लिए समर्पित हों।

www.loksankalp.org

> **"भावनात्मक बैंक खाता" सिद्धांत**

कल्पना कीजिए कि हर संबंध एक बैंक खाते की तरह है।

जब आप—

सुनते हैं, **समय देते हैं,** **सराहना करते हैं,** **विश्वास दिखाते हैं,**

तो आप उसमें जमा करते हैं।

जब आप—

अपमान करते हैं, **अनदेखा करते हैं,** **अत्यधिक आलोचना करते हैं,**

तो निकासी करते हैं।

संकट के समय वही संबंध टिकता है जिसमें पर्याप्त "जमा" हो।

परिवार और नशा-निवारण

नशे की रोकथाम केवल चेतावनियों से नहीं होती।

वह होती है—

- ✔ संबंधों से
- ✔ संवाद से
- ✔ विश्वास से
- ✔ उद्देश्यपूर्ण जीवन से
- ✔ सहयोगी वातावरण से

इसीलिए परिवार को नशा-निवारण का सबसे महत्वपूर्ण साझेदार माना जाता है।

एक प्रेरक प्रसंग

एक पिता ने अपने पुत्र से पूछा—

> **"यदि कभी तुम्हें कोई ऐसा निर्णय लेना पड़े जिसमें तुम उलझ जाओ, तो तुम क्या करोगे?"**

बेटे ने उत्तर दिया—

> **“मैं पहले आपसे बात करूँगा।”**

उस पिता ने कहा—

> **“तब मुझे विश्वास है कि तुम सुरक्षित रहोगे।”**

वास्तविक सुरक्षा नियंत्रण से नहीं,

विश्वासपूर्ण संबंधों से आती है।

पारिवारिक संकल्प

हम—

- ✔ प्रतिदिन संवाद करेंगे।
- ✔ बच्चों को सुनेंगे।
- ✔ तुलना नहीं करेंगे।
- ✔ सम्मानजनक व्यवहार करेंगे।
- ✔ परिवार में विश्वास का वातावरण बनाएँगे।
- ✔ स्वस्थ और नशामुक्त जीवनशैली को बढ़ावा देंगे।

www.loksankalp.org

अध्याय सार

- ✔ परिवार बच्चों का पहला और सबसे महत्वपूर्ण सुरक्षा कवच है।
- ✔ मजबूत संबंध नकारात्मक संगति के प्रभाव को कम कर सकते हैं।
- ✔ Good Parenting के पाँच स्तंभ—समय, संवाद, सुनना, विश्वास और उदाहरण—अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।
- ✔ साझा समय और पारिवारिक गतिविधियाँ संबंधों को मजबूत बनाती हैं।
- ✔ नशा-निवारण का सबसे प्रभावी आधार स्वस्थ पारिवारिक वातावरण है।

प्रेरक संदेश

> **“बच्चों को सबसे अच्छी विरासत संपत्ति नहीं, बल्कि मजबूत संबंध हैं।”**

> **“जिस घर में संवाद जीवित है, वहाँ विश्वास जीवित है; और जहाँ विश्वास जीवित है, वहाँ बच्चे सुरक्षित हैं।”**

13 अध्याय 13 : डिजिटल युग, सोशल मीडिया और नई संगति

जब मित्र मंडली मोबाइल की स्क्रीन में बसने लगे

अध्याय आरंभ

एक समय था जब अभिभावक अपने बच्चों के मित्रों को पहचानते थे।

वे जानते थे कि बच्चा किसके साथ खेलता है, कहाँ जाता है और किन लोगों के साथ समय बिताता है।

लेकिन आज परिस्थितियाँ बदल गई हैं।

अब मित्र केवल पड़ोस, विद्यालय या गांव तक सीमित नहीं हैं।

वे मोबाइल स्क्रीन के भीतर भी हैं।

सोशल मीडिया,

ऑनलाइन गेम,

चैट समूह,

वीडियो प्लेटफॉर्म,

डिजिटल समुदाय,

और वर्चुअल नेटवर्क

आज किशोरों के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं।

इसलिए यदि अभिभावक केवल वास्तविक मित्र मंडली को समझते हैं और डिजिटल मित्र मंडली को नहीं समझते, तो वे किशोर जीवन के एक बड़े हिस्से को अनदेखा कर रहे हैं।

नई संगति क्या है?

पहले संगति का अर्थ था—

जिन लोगों के साथ बच्चा प्रत्यक्ष रूप से समय बिताता है।

आज संगति का अर्थ व्यापक हो गया है।

अब बच्चे प्रभावित होते हैं—

- ✔ मित्रों से
- ✔ सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स से
- ✔ यूट्यूब चैनलों से
- ✔ गेमिंग समूहों से
- ✔ ऑनलाइन समुदायों से
- ✔ डिजिटल कंटेंट निर्माताओं से
- ✔ अज्ञात ऑनलाइन व्यक्तियों से

www.loksankalp.org

कई बार इनका प्रभाव वास्तविक मित्रों से भी अधिक हो सकता है।

डिजिटल दुनिया की वास्तविकता

डिजिटल दुनिया स्वयं में न अच्छी है और न बुरी।

यह एक साधन है।

प्रश्न यह है कि उसका उपयोग कैसे किया जा रहा है।

इंटरनेट बच्चों को प्रदान कर सकता है—

- ✔ ज्ञान
- ✔ कौशल
- ✔ रचनात्मकता
- ✔ सीखने के अवसर
- ✔ वैश्विक संवाद

लेकिन इसके साथ कुछ जोखिम भी जुड़े हैं।

सोशल मीडिया का प्रभाव

सोशल मीडिया किशोरों को तीन स्तरों पर प्रभावित करता है—

1 सोच पर

वे क्या सही मानते हैं।

वे क्या आकर्षक मानते हैं।

वे सफलता को कैसे देखते हैं।

2 व्यवहार पर

वे कैसे बोलते हैं।

कैसे कपड़े पहनते हैं।

किन गतिविधियों में रुचि लेते हैं।

3 आत्म-छवि पर

वे स्वयं को दूसरों से कैसे तुलना करते हैं।

अपने बारे में क्या सोचते हैं।

तुलना का जाल

सोशल मीडिया पर अधिकांश लोग अपने जीवन के सबसे अच्छे क्षण दिखाते हैं।

लेकिन किशोर अक्सर उसे पूरी वास्तविकता मान लेते हैं।

वे सोच सकते हैं—

> **"सब लोग मुझसे अधिक सफल हैं।"**

> **"सबका जीवन मुझसे बेहतर है।"**

> **"मैं पर्याप्त अच्छा नहीं हूँ।"**

लगातार तुलना आत्मसम्मान को प्रभावित कर सकती है।

लाइक्स और मान्यता की मनोविज्ञान

किशोरावस्था में स्वीकार किए जाने की इच्छा स्वाभाविक होती है।

सोशल मीडिया इस इच्छा को और बढ़ा सकता है।

धीरे-धीरे कुछ बच्चे अपनी खुशी को लाइक्स, फॉलोअर्स और टिप्पणियों से जोड़ने लगते हैं।

लेकिन वास्तविक आत्मविश्वास बाहरी स्वीकृति से नहीं,

आंतरिक आत्मसम्मान से आता है।

ऑनलाइन मित्रता : अवसर और सावधानी

ऑनलाइन मित्रता हमेशा गलत नहीं होती।

कई बच्चे सकारात्मक सीखने वाले समूहों से जुड़ते हैं।

लेकिन अभिभावकों को यह समझना चाहिए कि—

- ऑनलाइन पहचान हमेशा वास्तविक नहीं होती।
- हर व्यक्ति वही नहीं होता जो वह दिखाई देता है।

डिजिटल संगति के जोखिम

कभी-कभी बच्चे ऐसे समूहों के संपर्क में आ सकते हैं जो—

- ✔ जोखिमपूर्ण व्यवहार को बढ़ावा देते हैं
- ✔ गलत जानकारी फैलाते हैं
- ✔ हिंसा को सामान्य बनाते हैं
- ✔ नशे या अन्य हानिकारक गतिविधियों को आकर्षक रूप में प्रस्तुत करते हैं
- ✔ मानसिक दबाव पैदा करते हैं

इसीलिए डिजिटल साक्षरता आवश्यक है।

ऑनलाइन गेमिंग और समूह प्रभाव

गेम केवल मनोरंजन नहीं रह गए हैं।

वे सामाजिक मंच भी बन चुके हैं।

कई किशोर घंटों तक ऐसे लोगों के साथ संवाद करते हैं जिन्हें वे कभी मिले भी नहीं होते।

गेमिंग समुदाय सकारात्मक भी हो सकते हैं,

लेकिन अत्यधिक निर्भरता समस्याएँ उत्पन्न कर सकती है।

अभिभावकों की सबसे बड़ी भूल

कई अभिभावक कहते हैं—

> **"हमें तकनीक समझ नहीं आती।"**

परंतु आज तकनीक को न समझना वैसा ही है जैसे पहले के समय में बच्चे के विद्यालय को न समझना।

यदि बच्चा डिजिटल दुनिया में रह रहा है, तो अभिभावकों को भी उसकी बुनियादी समझ विकसित करनी होगी।

क्या करें?

1 रुचि दिखाएँ

पूछें—

- ✔ कौन-सा ऐप उपयोग करते हो?
- ✔ कौन-से चैनल पसंद हैं?
- ✔ कौन-सा गेम खेलते हो?
- ✔ किस प्रकार की सामग्री देखते हो?

www.loksankalp.org

2 आलोचना से शुरुआत न करें

यदि बातचीत की शुरुआत हमेशा इस प्रकार होगी—

> **"मोबाइल छोड़ो।"**

तो बच्चा संवाद बंद कर देगा।

3 साथ में सीखें

कभी-कभी बच्चे से ही पूछिए—

> **"मुझे यह ऐप समझाओ।"**

इससे संवाद बढ़ता है।

4 स्क्रीन समय पर सहमति बनाएं

नियम थोपने के बजाय मिलकर तय करें—

कितना समय, **कब,**

और किन परिस्थितियों में।

5 ऑफलाइन जीवन मजबूत बनाएं

यदि बच्चे का वास्तविक जीवन सक्रिय है—

खेल, **कला,** **पुस्तकें,** **दोस्त,** **परिवार,** **समुदाय,**

तो डिजिटल निर्भरता कम होती है।

डिजिटल नागरिकता क्या है?

जैसे वास्तविक जीवन में नागरिकता के नियम होते हैं,

वैसे ही डिजिटल जीवन में भी जिम्मेदार व्यवहार आवश्यक है।

इसमें शामिल हैं—

- ✔ सम्मानजनक संवाद
- ✔ तथ्य जाँच
- ✔ गोपनीयता की रक्षा
- ✔ जिम्मेदार सामग्री साझा करना
- ✔ दूसरों का सम्मान

डिजिटल सुरक्षा के पाँच नियम

सोचो, फिर साझा करो।

अजनबियों पर तुरंत विश्वास न करो।

निजी जानकारी साझा न करो।

परेशान करने वाली सामग्री की सूचना दो।

आवश्यकता पड़ने पर माता-पिता या शिक्षक से बात करो।

www.loksankalp.org

परिवार का डिजिटल समझौता

परिवार मिलकर कुछ नियम बना सकता है—

- ✔ भोजन के समय मोबाइल नहीं
- ✔ सोने से पहले सीमित स्क्रीन उपयोग
- ✔ परिवार समय के दौरान डिजिटल विराम
- ✔ सम्मानजनक ऑनलाइन व्यवहार
- ✔ समस्याओं पर खुला संवाद

एक प्रेरक प्रसंग

एक माँ ने अपने बेटे से पूछा—

> **“तुम्हारे सबसे अच्छे मित्र कौन हैं?”**

बेटे ने पाँच नाम बताए।

फिर माँ ने पूछा—

> **“तुम प्रतिदिन सबसे अधिक समय किसके साथ बिताते हो?”**

बेटे ने उत्तर दिया—

> **“मोबाइल के साथ।”**

माँ मुस्कुराई और बोली—

> **“तब हमें यह भी समझना होगा कि मोबाइल तुम्हें क्या सिखा रहा है।”**

अध्याय सार

- ✔ आज संगति केवल वास्तविक मित्रों तक सीमित नहीं है।
- ✔ सोशल मीडिया और डिजिटल समुदाय किशोरों को गहराई से प्रभावित करते हैं।
- ✔ डिजिटल दुनिया अवसर भी देती है और जोखिम भी।
- ✔ संवाद और डिजिटल साक्षरता सबसे महत्वपूर्ण सुरक्षा उपाय हैं।
- ✔ अभिभावकों को डिजिटल दुनिया को समझने का प्रयास करना चाहिए।
- ✔ मजबूत ऑफलाइन जीवन डिजिटल संतुलन बनाए रखने में सहायता करता है।

प्रेरक संदेश

> **“डिजिटल दुनिया से बच्चों को दूर रखना समाधान नहीं, उन्हें डिजिटल दुनिया में विवेकपूर्ण ढंग से चलना सिखाना समाधान है।”**

> **“मोबाइल पर नियंत्रण से अधिक महत्वपूर्ण है बच्चों में आत्मनियंत्रण का विकास।”**

14 अध्याय 14 : किशोरावस्था, जोखिमपूर्ण व्यवहार और नशे से बचाव

जिज्ञासा, दबाव और निर्णय के बीच सही रास्ता चुनना

अध्याय आरंभ

किशोरावस्था जीवन का वह दौर है जहाँ व्यक्ति तेजी से सीखता है, बदलता है और अपनी पहचान बनाने की कोशिश करता है।

यही वह समय है जब बच्चे पहली बार कई नए अनुभवों से परिचित होते हैं।

नई मित्र मंडली,

नई स्वतंत्रता,

नए निर्णय,

नए आकर्षण,

और नई चुनौतियाँ।

इसी उम्र में कई बच्चे कुछ ऐसे निर्णय भी लेते हैं जिनका प्रभाव लंबे समय तक उनके जीवन पर पड़ सकता है।

इनमें से कुछ निर्णय सकारात्मक होते हैं और कुछ जोखिमपूर्ण।

इसीलिए किशोरावस्था को अवसर और संवेदनशीलता—दोनों का काल माना जाता है।

लोकसंकल्प का मानना है कि अधिकांश बच्चे गलत नहीं होते, बल्कि कई बार वे सही जानकारी, मार्गदर्शन और सहयोग के अभाव में गलत निर्णय ले बैठते हैं।

जोखिमपूर्ण व्यवहार क्या है?

जो व्यवहार व्यक्ति के स्वास्थ्य, सुरक्षा, शिक्षा, संबंधों या भविष्य को नुकसान पहुँचा सकता है, उसे जोखिमपूर्ण व्यवहार कहा जाता है।

उदाहरण के लिए—

- ✔ नशे का प्रयोग
- ✔ खतरनाक स्टंट
- ✔ ऑनलाइन जोखिमपूर्ण गतिविधियाँ
- ✔ हिंसक व्यवहार
- ✔ असुरक्षित संगति
- ✔ अत्यधिक लापरवाही

हर किशोर ऐसे व्यवहार नहीं करता, लेकिन लगभग हर किशोर किसी न किसी रूप में जोखिम लेने की प्रवृत्ति का अनुभव करता है।

किशोर जोखिम क्यों लेते हैं?

यह प्रश्न कई अभिभावकों को परेशान करता है।

> **“इतना समझाने के बाद भी बच्चे ऐसा क्यों करते हैं?”**

इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं।

1 जिज्ञासा

किशोर स्वभावतः जिज्ञासु होते हैं।

वे नई चीज़ों को जानना चाहते हैं।

कई बार जोखिमपूर्ण व्यवहार की शुरुआत केवल इस सोच से होती है—

> **“एक बार करके देखते हैं।”**

> **“आखिर इसमें ऐसा क्या है?”**

2 मित्र दबाव (Peer Pressure)

मित्रों का प्रभाव किशोरावस्था में अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है।

यदि समूह किसी व्यवहार को सामान्य या आकर्षक मानता है, तो बच्चा भी उसे स्वीकार करने की संभावना रखता है।

कई बार बच्चा स्वयं नहीं चाहता, फिर भी समूह में स्वीकार किए जाने के लिए कुछ कर बैठता है।

3 रोमांच की खोज

किशोरावस्था में मस्तिष्क का विकास अभी जारी होता है।

इस अवधि में नई और रोमांचक चीज़ों के प्रति आकर्षण अधिक हो सकता है।

इसलिए कुछ बच्चे “थ्रिल” की तलाश में जोखिम उठाते हैं।

www.loksankalp.org

4 तनाव और भावनात्मक कठिनाइयाँ

कुछ बच्चे तनाव,

अकेलेपन,

असफलता,

निराशा,

या भावनात्मक पीड़ा से बचने के लिए गलत विकल्पों की ओर आकर्षित हो सकते हैं।

5 मीडिया और सामाजिक प्रभाव

जब फिल्मों, सोशल मीडिया या अन्य माध्यमों में जोखिमपूर्ण व्यवहार को आकर्षक रूप में प्रस्तुत किया जाता है, तो कुछ किशोर उससे प्रभावित हो सकते हैं।

नशे की शुरुआत अक्सर कैसे होती है?

बहुत कम लोग यह सोचकर नशा शुरू करते हैं कि वे भविष्य में व्यसनी बनेंगे।

अक्सर शुरुआत होती है—

जिज्ञासा से, **मित्र दबाव से,** **अनुकरण से,**

या प्रयोग की मानसिकता से।

कई लोग सोचते हैं—

> **“मैं केवल एक बार आजमा रहा हूँ।”**

> **“मैं कभी भी छोड़ दूँगा।”**

लेकिन सभी लोग समान परिस्थितियों में समान निर्णय नहीं ले पाते।

इसीलिए रोकथाम सबसे महत्वपूर्ण रणनीति है।

बच्चों को "ना" कहना कैसे सिखाएँ?

केवल यह कहना पर्याप्त नहीं—

> **"नशा मत करना।"**

बच्चों को व्यावहारिक कौशल भी सिखाने होंगे।

स्थिति 1

यदि कोई मित्र कहे—

> **"सिर्फ एक बार है।"**

तो बच्चा कह सके—

> **"नहीं, मुझे इसमें रुचि नहीं है।"**

स्थिति 2

यदि कोई समूह दबाव बनाए—

तो बच्चा विषय बदलना, **वहाँ से हट जाना,**

या किसी विश्वसनीय मित्र का साथ लेना सीख सके।

स्थिति 3

यदि उसे असहज महसूस हो—

तो वह परिवार या शिक्षक से बात कर सके।

सुरक्षा कारक (Protective Factors)

कुछ परिस्थितियाँ बच्चों को जोखिमपूर्ण व्यवहारों से बचाने में सहायता करती हैं।

मजबूत परिवार

जहाँ संवाद और विश्वास हो।

सकारात्मक मित्र

जो अच्छे निर्णयों को प्रोत्साहित करें।

विद्यालय से जुड़ाव

जहाँ बच्चा सम्मान और अवसर महसूस करे।

जीवन कौशल

निर्णय लेने और समस्या समाधान की क्षमता।

स्पष्ट जीवन लक्ष्य

उद्देश्यपूर्ण बच्चे अक्सर बेहतर निर्णय लेते हैं।

चेतावनी : डर आधारित शिक्षा हमेशा प्रभावी नहीं

www.loksankalp.org

अक्सर बच्चों को केवल डर दिखाकर समझाने का प्रयास किया जाता है।

लेकिन केवल भय पैदा करना दीर्घकालिक समाधान नहीं है।

अधिक प्रभावी तरीका है—

- ✔ सही जानकारी
- ✔ खुला संवाद
- ✔ जीवन कौशल
- ✔ सकारात्मक विकल्प
- ✔ सहयोगी वातावरण

यदि बच्चा गलती कर दे तो?

यह अत्यंत महत्वपूर्ण प्रश्न है।

कई अभिभावक गलती को अंत मान लेते हैं।

लेकिन किशोरावस्था सीखने का समय है।

यदि बच्चा कोई गलत निर्णय ले ले—

तो पहला कदम दंड नहीं,

समझ और संवाद होना चाहिए।

www.loksankalp.org

प्रतिक्रिया कैसी हो?

गलत प्रतिक्रिया—

> **"तुमने हमारा नाम खराब कर दिया।"**

> **"अब तुम पर कभी भरोसा नहीं किया जा सकता।"**

सकारात्मक प्रतिक्रिया—

> **"जो हुआ वह गंभीर है, लेकिन हम मिलकर इसका समाधान खोजेंगे।"**

परिवार की भूमिका

जब बच्चा कठिन परिस्थिति में हो, तब उसे सबसे अधिक आवश्यकता होती है—

- ✔ स्वीकार्यता
- ✔ मार्गदर्शन
- ✔ विश्वास
- ✔ सहयोग

यही तत्व उसे सही रास्ते पर वापस आने में सहायता करते हैं।

विद्यालय और समुदाय की भूमिका

नशे और जोखिमपूर्ण व्यवहारों की रोकथाम केवल परिवार का कार्य नहीं है।

विद्यालय,

शिक्षक,

युवा समूह,

खेल क्लब,

सामुदायिक संगठन,

और ग्राम नेतृत्व

सभी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

लोकसंकल्प का रोकथाम मॉडल

लोकसंकल्प निम्न सूत्र प्रस्तुत करता है—

सकारात्मक संगति + जीवन कौशल + परिवार का संवाद + विद्यालय का सहयोग + सामुदायिक समर्थन = सुरक्षित किशोरावस्था

एक प्रेरक प्रसंग

एक शिक्षक ने विद्यार्थियों से पूछा—

> **“यदि तुम्हें गलत रास्ते पर जाने का निमंत्रण मिले तो तुम्हारी सबसे बड़ी ताकत क्या होगी?”**

किसी ने कहा—

> **“मेरे मित्र।”**

किसी ने कहा—

> **“मेरा आत्मविश्वास।”**

एक छात्र ने उत्तर दिया—

> **“मुझे पता है कि मैं घर जाकर अपने माता-पिता से बात कर सकता हूँ।”**

शिक्षक मुस्कुराए और बोले—

> **“यही सबसे बड़ी सुरक्षा है।”**

अध्याय सार

- ✔ किशोरावस्था में जोखिम लेने की प्रवृत्ति सामान्य हो सकती है।
- ✔ जिज्ञासा, मित्र दबाव और तनाव कई बार जोखिमपूर्ण निर्णयों को प्रभावित करते हैं।
- ✔ नशे की शुरुआत अक्सर छोटे प्रयोगों से होती है।
- ✔ बच्चों को “ना” कहने का कौशल सिखाना आवश्यक है।
- ✔ परिवार, विद्यालय और समुदाय मिलकर सुरक्षा कवच बन सकते हैं।
- ✔ गलती होने पर संवाद और सहयोग दंड से अधिक प्रभावी होते हैं।

प्रेरक संदेश

> **“बच्चों को केवल गलत रास्तों से डराना पर्याप्त नहीं, उन्हें सही रास्तों पर चलने की क्षमता भी देनी होगी।”**

> **“रोकथाम का सबसे प्रभावी उपाय नियंत्रण नहीं, बल्कि संवाद, विश्वास और जीवन कौशल है।”**

16 अध्याय 16 : आत्मविश्वास, लक्ष्य और जीवन का उद्देश्य

जब बच्चे को यह समझ आ जाए कि वह कौन है और उसे कहाँ जाना है

अध्याय आरंभ

एक विद्यालय में कैरियर मार्गदर्शन कार्यक्रम चल रहा था।

वक्ता ने विद्यार्थियों से पूछा—

> **“आप बड़े होकर क्या बनना चाहते हैं?”**

किसी ने कहा— डॉक्टर।

किसी ने कहा— इंजीनियर।

किसी ने कहा— प्रशासनिक अधिकारी।

लेकिन एक छात्र चुप रहा।

वक्ता ने उससे पूछा—

> **“तुम क्या बनना चाहते हो?”**

उसने उत्तर दिया—

> **“मुझे अभी पता नहीं, लेकिन मैं एक अच्छा इंसान बनना चाहता हूँ और ऐसा काम करना चाहता हूँ जिससे मेरे परिवार को गर्व हो।”**

वक्ता मुस्कुराए और बोले—

> **“तुमने सबसे महत्वपूर्ण बात समझ ली है।”**

जीवन में केवल पेशा महत्वपूर्ण नहीं होता।

महत्वपूर्ण यह भी है कि व्यक्ति अपने जीवन का उद्देश्य समझे।

किशोरावस्था वह समय है जब बच्चे स्वयं को पहचानना शुरू करते हैं।

यदि उन्हें सही दिशा, अवसर और प्रोत्साहन मिले तो वे असाधारण उपलब्धियाँ प्राप्त कर सकते हैं।

आत्मविश्वास क्या है?

बहुत लोग आत्मविश्वास का अर्थ गलत समझते हैं।

आत्मविश्वास का अर्थ यह नहीं कि व्यक्ति कभी गलती नहीं करेगा।

आत्मविश्वास का अर्थ है—

> **“मैं चुनौतियों का सामना कर सकता हूँ।”**

> **“मैं सीख सकता हूँ।”**

> **“मैं असफल होने पर भी पुनः प्रयास कर सकता हूँ।”**

आत्मविश्वास और अहंकार में अंतर

आत्मविश्वास कहता है—

> **“मैं सीख सकता हूँ।”**

अहंकार कहता है—

> **“मुझे सब कुछ आता है।”**

आत्मविश्वासी बच्चे सीखते रहते हैं।

अहंकारी बच्चे सीखना बंद कर देते हैं।

किशोरावस्था में आत्मविश्वास क्यों डगमगाता है?

कई कारण हो सकते हैं—

- ✔ शारीरिक परिवर्तन
- ✔ तुलना
- ✔ परीक्षा का दबाव
- ✔ सोशल मीडिया
- ✔ असफलता
- ✔ आलोचना
- ✔ मित्रों द्वारा अस्वीकार किया जाना

इसीलिए इस उम्र में भावनात्मक समर्थन अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

बच्चों का आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएँ?

1 प्रयास की सराहना करें

केवल परिणाम की नहीं।

गलत तरीका—

> **“90% क्यों नहीं आए?”**

सही तरीका—

> **“तुमने मेहनत की, यह महत्वपूर्ण है।”**

2 तुलना कम करें

तुलना आत्मविश्वास की सबसे बड़ी शत्रु है।

हर बच्चा अलग है।

उसकी गति,

उसकी रुचि,

उसकी क्षमता,

उसकी परिस्थितियाँ,

सब अलग हैं।

3 निर्णय लेने के अवसर दें

छोटे निर्णय लेने दें।

जब बच्चे निर्णय लेते हैं तो जिम्मेदारी सीखते हैं।

4 असफलता को सामान्य बनाएँ

बच्चों को यह समझना चाहिए—

- असफलता अंत नहीं है।
- यह सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा है।

जीवन में लक्ष्य क्यों आवश्यक हैं?

www.loksankalp.org

जिस व्यक्ति के पास दिशा नहीं होती, वह परिस्थितियों के साथ बहने लगता है।

लक्ष्य जीवन को दिशा देते हैं।

वे बताते हैं—

हमें कहाँ जाना है, **किसलिए प्रयास करना है,**

और किस बात पर ध्यान केंद्रित करना है।

लक्ष्य केवल नौकरी नहीं होते

अक्सर हम लक्ष्य को केवल कैरियर से जोड़ देते हैं।

लेकिन जीवन के लक्ष्य कई प्रकार के हो सकते हैं—

शिक्षा **खेल** **कला** **विज्ञान** **समाज सेवा** **उद्यमिता** **पर्यावरण संरक्षण** **कृषि नवाचार** **नेतृत्व**

उद्देश्य (Purpose) लक्ष्य से भी बड़ा है

लक्ष्य हमें बताता है—

> **"क्या प्राप्त करना है?"**

उद्देश्य हमें बताता है—

> **"क्यों प्राप्त करना है?"**

उद्देश्य जीवन को अर्थ देता है।

जिन बच्चों का उद्देश्य स्पष्ट होता है

ऐसे बच्चे अक्सर—

- ✔ अधिक प्रेरित रहते हैं
- ✔ कठिनाइयों का सामना बेहतर करते हैं
- ✔ जोखिमपूर्ण व्यवहारों से दूर रहते हैं
- ✔ समय का बेहतर उपयोग करते हैं
- ✔ सकारात्मक संगति चुनते हैं

अभिभावक क्या करें?

बच्चों के सपनों को सुनें

तुरंत निर्णय न दें।

पहले समझें।

रुचियों को पहचानें

हर बच्चा एक जैसा नहीं होता।

किसी को खेल पसंद है,

किसी को संगीत,

किसी को विज्ञान,

किसी को लेखन।

अवसर उपलब्ध कराएँ

हर अवसर महँगा नहीं होता।

www.loksankalp.org

कई बार केवल प्रोत्साहन ही पर्याप्त होता है।

विफलता में साथ दें

सफलता के समय सब साथ होते हैं।

लेकिन बच्चों को सबसे अधिक आवश्यकता असफलता के समय होती है।

उद्देश्यपूर्ण जीवन और नशा-निवारण

यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है—

जिस किशोर के पास जीवन का उद्देश्य होता है, उसके जोखिमपूर्ण व्यवहारों में शामिल होने की संभावना सामान्यतः कम होती है।

क्योंकि वह जानता है—

- उसे क्या खोना पड़ सकता है।
- उसे अपने भविष्य का मूल्य समझ में आता है।

> **"खाली समय" बनाम "सार्थक समय"**

किशोरों को केवल व्यस्त रखना समाधान नहीं है।

उन्हें अर्थपूर्ण गतिविधियों से जोड़ना आवश्यक है।

जैसे—

- ✔ खेल
- ✔ स्वयंसेवा
- ✔ पुस्तक पठन
- ✔ विज्ञान क्लब
- ✔ पर्यावरण गतिविधियाँ
- ✔ सांस्कृतिक कार्यक्रम
- ✔ सामुदायिक नेतृत्व

एक प्रेरक प्रसंग

एक छात्र ने अपने शिक्षक से पूछा—

> **"सफल होने का सबसे बड़ा रहस्य क्या है?"**

शिक्षक ने उत्तर दिया—

> **"ऐसा लक्ष्य खोजो जो केवल तुम्हें नहीं, दूसरों को भी लाभ पहुँचाए।"**

वर्षों बाद वही छात्र एक सफल सामाजिक उद्यमी बना।

उसने कहा—

> **"मेरे जीवन को दिशा उस दिन मिली थी।"**

परिवार का लक्ष्य संवाद

महीने में एक बार परिवार बैठकर चर्चा कर सकता है—

- ✔ इस महीने मैंने क्या सीखा?
- ✔ मेरी सबसे बड़ी उपलब्धि क्या रही?
- ✔ मुझे किस क्षेत्र में सुधार करना है?
- ✔ मेरा अगला लक्ष्य क्या है?

ऐसी बातचीत बच्चों को आत्मचिंतन सिखाती है।

www.loksankalp.org

लोकसंकल्प का युवा विकास सूत्र

आत्मविश्वास + जीवन कौशल + सकारात्मक संगति + अवसर + उद्देश्यपूर्ण जीवन = सशक्त युवा

अध्याय सार

- ✔ आत्मविश्वास सफलता का नहीं, सीखने की क्षमता का विश्वास है।
- ✔ तुलना बच्चों के आत्मविश्वास को कमजोर कर सकती है।
- ✔ लक्ष्य जीवन को दिशा देते हैं।
- ✔ उद्देश्य जीवन को अर्थ देता है।
- ✔ उद्देश्यपूर्ण और सक्रिय जीवन जोखिमपूर्ण व्यवहारों से सुरक्षा प्रदान करता है।
- ✔ परिवार बच्चों के आत्मविश्वास और भविष्य निर्माण में केंद्रीय भूमिका निभाता है।

प्रेरक संदेश

> **"जिस बच्चे को अपने जीवन का उद्देश्य मिल जाता है, उसे गलत दिशा में ले जाना कठिन हो जाता है।"**

> **"बच्चों को केवल सफल नहीं, उद्देश्यपूर्ण और संवेदनशील इंसान बनने में सहायता करें।"**

17 अध्याय 17 : अभिभावकों के लिए व्यवहारिक मार्गदर्शिका

रोज़मर्रा की छोटी आदतें जो बच्चों का भविष्य बदल सकती हैं

अध्याय आरंभ

अभिभावक अक्सर पूछते हैं—

> **"हम अपने बच्चों के लिए क्या करें?"**

यह प्रश्न जितना महत्वपूर्ण है, उसका उत्तर उतना ही सरल भी है।

बच्चों का विकास किसी एक बड़े निर्णय से नहीं होता।

यह रोज़मर्रा की छोटी-छोटी आदतों, संवादों, अनुभवों और पारिवारिक वातावरण से निर्मित होता है।

किशोरावस्था में बच्चों को केवल अच्छे विद्यालय, अच्छे अंक या अच्छे संसाधनों की आवश्यकता नहीं होती।

उन्हें आवश्यकता होती है—

- ✔ समय की
- ✔ संवाद की
- ✔ विश्वास की
- ✔ मार्गदर्शन की
- ✔ और सबसे अधिक, ऐसे परिवार की जहाँ वे स्वयं को सुरक्षित महसूस कर सकें।

यह अध्याय उन व्यवहारिक उपायों का संग्रह है जिन्हें कोई भी परिवार अपने दैनिक जीवन में अपनाकर बच्चों के स्वस्थ, आत्मविश्वासी और जिम्मेदार विकास में योगदान दे सकता है।

भाग 1

किशोर बच्चों के अभिभावकों के लिए 25 स्वर्णिम सूत्र

1 प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट संवाद

सिर्फ पूछना नहीं—

> **"पढ़ाई हुई?"**

बल्कि—

> “आज तुम्हारा दिन कैसा रहा?”

2 सुनिए अधिक, बोलिए कम

हर समस्या का समाधान तुरंत देने की आवश्यकता नहीं।

कई बार बच्चे केवल सुने जाना चाहते हैं।

3 तुलना बंद कीजिए

तुलना प्रेरणा नहीं, दबाव पैदा करती है।

4 आलोचना और प्रशंसा में संतुलन रखें

हर बातचीत केवल कमियों पर केंद्रित न हो।

5 परिवार में सम्मानजनक भाषा का प्रयोग करें

बच्चे वही सीखते हैं जो वे देखते हैं।

6 बच्चों के मित्रों को जानिए

नाम जानिए।

रुचियाँ जानिए।

परिवार जानिए।

7 मित्रों की आलोचना न करें

पहले समझें, फिर मार्गदर्शन करें।

8 भोजन कम से कम एक बार साथ करें

साझा भोजन पारिवारिक संवाद का सबसे सरल माध्यम है।

9 मोबाइल से अधिक बच्चे को महत्व दें

जब बच्चा बात करे तो स्क्रीन से नजर हटाइए।

10 बच्चे के शौक को महत्व दें

हर प्रतिभा परीक्षा अंकों में नहीं दिखाई देती।

11 गलती को सीखने का अवसर मानें

हर गलती अपराध नहीं होती।

12 अनुशासन रखें, अपमान नहीं

सीमाएँ आवश्यक हैं।

अपमान कभी आवश्यक नहीं।

13 भावनाओं पर बात करें

क्रोध,

www.loksankalp.org

भय,

निराशा,

तनाव—

इन पर खुलकर बातचीत करें।

14 बच्चे के शिक्षकों से जुड़े रहें

विद्यालय और परिवार की साझेदारी महत्वपूर्ण है।

15 सोशल मीडिया पर संवाद करें

प्रतिबंध से अधिक प्रभावी है समझ।

16 उपलब्धियों का उत्सव मनाएँ

छोटी उपलब्धियाँ भी महत्वपूर्ण हैं।

17 बच्चों को जिम्मेदारी दें

जिम्मेदारी आत्मविश्वास बढ़ाती है।

18 परिवार के नियम स्पष्ट रखें

नियम बदलते न रहें।

19 स्वयं आदर्श बनें

बच्चे आपके व्यवहार से सीखते हैं।

20 परिवार में पढ़ने की संस्कृति विकसित करें

पुस्तकें दृष्टिकोण विकसित करती हैं।

21 खेल को महत्व दें

खेल केवल शारीरिक गतिविधि नहीं, जीवन कौशल का विद्यालय है।

22 बच्चे की रुचियों का सम्मान करें

आपके सपने और बच्चे के सपने अलग हो सकते हैं।

23 आवश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञ सहायता लें

मदद लेना कमजोरी नहीं है।

24 संवाद के दरवाजे कभी बंद न करें

बच्चे को यह विश्वास होना चाहिए—

> **“मैं किसी भी परिस्थिति में अपने माता-पिता से बात कर सकता हूँ।”**

25 प्रेम को व्यक्त करें

बच्चे अनुमान से नहीं, अनुभव से समझते हैं कि वे प्रिय हैं।

भाग 2

www.loksankalp.org

परिवार संवाद मॉडल

सप्ताह में एक दिन 30 मिनट का "परिवार संवाद सत्र" आयोजित करें।

चर्चा के पाँच प्रश्न—

इस सप्ताह की सबसे अच्छी बात क्या रही?

सबसे बड़ी चुनौती क्या रही?

हमने क्या नया सीखा?

किस बात के लिए हम आभारी हैं?

अगले सप्ताह हमारा लक्ष्य क्या है?

भाग 3

चेतावनी संकेत जिन्हें अनदेखा नहीं करना चाहिए

यदि बच्चा—

- ✔ अचानक बहुत चुप हो जाए
- ✔ मित्रों से कट जाए
- ✔ पढ़ाई में अत्यधिक गिरावट आए
- ✔ अत्यधिक क्रोधित रहने लगे
- ✔ नींद या भोजन की आदतें बदल जाएँ
- ✔ परिवार से दूरी बना ले
- ✔ लगातार उदास दिखाई दे
- ✔ जोखिमपूर्ण व्यवहार करने लगे

www.loksankalp.org

तो इसे केवल "उम्र का असर" मानकर अनदेखा न करें।

संवाद करें।

समझें।

आवश्यकता हो तो सहायता लें।

भाग 4

- किशोरावस्था अभिभावक चेकलिस्ट
- क्या मैं प्रतिदिन बच्चे से बात करता/करती हूँ?

☐ हाँ

☐ नहीं

क्या मैं बच्चे के मित्रों को जानता/जानती हूँ?

☐ हाँ

☐ नहीं

क्या मैं तुलना करता/करती हूँ?

☐ अक्सर

☐ कभी-कभी

☐ नहीं

क्या बच्चा मुझसे अपनी समस्याएँ साझा करता है?

☐ हाँ

☐ नहीं

क्या परिवार में नियमित संवाद होता है?

☐ हाँ

- [ ] नहीं

क्या हम साथ भोजन करते हैं?

- [ ] नियमित
- [ ] कभी-कभी
- [ ] नहीं

क्या मैं बच्चे की रुचियों का सम्मान करता/करती हूँ?

- [ ] हाँ
- [ ] नहीं

परिवार संकल्प

हम संकल्प लेते हैं कि—

- ✔ हम संवाद को प्राथमिकता देंगे।
- ✔ हम बच्चों को सम्मान देंगे।
- ✔ हम सुनेंगे और समझेंगे।
- ✔ हम सकारात्मक संगति को प्रोत्साहित करेंगे।
- ✔ हम डिजिटल और वास्तविक जीवन में संतुलन बनाएँगे।
- ✔ हम परिवार को विश्वास और सहयोग का सुरक्षित स्थान बनाएँगे।
- ✔ हम अपने बच्चों को जिम्मेदार, संवेदनशील और नशामुक्त नागरिक बनने में सहयोग देंगे।

www.loksankalp.org

समापन संदेश

किशोरावस्था कोई समस्या नहीं है।

यह जीवन का सबसे संभावनाशील चरण है।

यही वह समय है जब सपने आकार लेते हैं,

व्यक्तित्व विकसित होता है,

मूल्य बनते हैं,

और भविष्य की दिशा तय होती है।

हर किशोर को आवश्यकता है—

- एक ऐसे परिवार की,
- जो उसे नियंत्रित करने के बजाय समझे;
- निर्णय सुनाने के बजाय सुने;

और केवल सफलता नहीं, बल्कि जीवन जीना भी सिखाए।

जब परिवार संवाद करेगा,

जब अभिभावक समझेंगे,

जब मित्रता सकारात्मक होगी,

जब विद्यालय सहयोग करेगा,

तब किशोरावस्था संघर्ष का नहीं, विकास का काल बनेगी।

लोकसंकल्प अभिभावक मंत्र

> **“संगति पर ध्यान, संवाद को स्थान।”**

> **“नियंत्रण नहीं, विश्वास।”**

> “डर नहीं, समझ।”

> “तुलना नहीं, प्रोत्साहन।”

> “मजबूत परिवार, सुरक्षित किशोरावस्था।”

> “जागरूक अभिभावक, उज्ज्वल भविष्य।”

पुस्तक का अंतिम संदेश

> “बच्चों का भविष्य केवल विद्यालयों में नहीं बनता, वह परिवार के संवाद, मित्रों की संगति, जीवन मूल्यों और समाज के वातावरण में भी निर्मित होता है। यदि हम किशोरों को समझ लें, तो हम केवल एक पीढ़ी नहीं, पूरे समाज का भविष्य बदल सकते हैं।”

परिशिष्ट (Appendix)

अभिभावकों के लिए व्यवहारिक उपकरण एवं कार्यपत्रक

> “पढ़ने से आगे — करने, समझने और बदलने की दिशा में”

परिशिष्ट 1 : परिवार संवाद कार्यपत्रक

सप्ताह में एक बार परिवार संवाद बैठक

तिथि ....

परिवार के सभी सदस्य 20–30 मिनट साथ बैठें और निम्न प्रश्नों पर चर्चा करें—

बच्चों के लिए

1. इस सप्ताह मुझे सबसे अधिक खुशी किस बात से मिली?
2. इस सप्ताह मुझे किस बात में कठिनाई हुई?
3. मैंने क्या नया सीखा?
4. अगले सप्ताह मैं क्या बेहतर करना चाहता/चाहती हूँ?

अभिभावकों के लिए

1. इस सप्ताह मैंने अपने बच्चे के साथ कितना गुणवत्तापूर्ण समय बिताया?
2. मैंने बच्चे की कौन-सी अच्छी बात नोटिस की?
3. मैं अगले सप्ताह क्या बेहतर कर सकता/सकती हूँ?

परिशिष्ट 2 : किशोर संवाद अभ्यास

जब बच्चा परेशान हो तो ये प्रश्न पूछें—

- ✗ क्या हुआ?
- ✗ तुमने ऐसा क्यों किया?
- ✗ तुम्हारी गलती है।

इनकी जगह—

- ✔ मैं तुम्हारी बात सुनना चाहता/चाहती हूँ।
- ✔ तुम इस समय कैसा महसूस कर रहे हो?
- ✔ मैं तुम्हारी मदद कैसे कर सकता/सकती हूँ?
- ✔ हम मिलकर इसका समाधान कैसे खोज सकते हैं?

परिशिष्ट 3 : किशोर जोखिम पहचान चेकलिस्ट

यदि पिछले एक महीने में इनमें से कई संकेत दिखाई दें तो विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

व्यवहार संबंधी संकेत

- ☐ अचानक गुस्सा बढ़ना
- ☐ चिड़चिड़ापन
- ☐ झूठ बोलना बढ़ना
- ☐ घर से दूरी बनाना
- ☐ पढ़ाई में रुचि कम होना
- ☐ जिम्मेदारियों से बचना

www.loksankalp.org

सामाजिक संकेत

- ☐ मित्र मंडली में अचानक बदलाव
- ☐ परिवार से दूरी
- ☐ अकेले रहने की प्रवृत्ति
- ☐ अत्यधिक गोपनीयता

डिजिटल संकेत

- ☐ देर रात तक मोबाइल उपयोग
- ☐ सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय
- ☐ ऑनलाइन गतिविधियों को छिपाना
- ☐ पढ़ाई और नींद प्रभावित होना

भावनात्मक संकेत

- ☐ उदासी
- ☐ निराशा
- ☐ आत्मविश्वास में कमी
- ☐ बार-बार नकारात्मक बातें करना
- ☐ भविष्य के प्रति निराशावाद

परिणाम

यदि 5 या अधिक संकेत लगातार दिखाई दें—

- ✔ संवाद बढ़ाएँ
- ✔ शिक्षक से संपर्क करें
- ✔ आवश्यकता होने पर विशेषज्ञ सहायता लें

परिशिष्ट 4 : संगति मूल्यांकन कार्यपत्रक

अपने बच्चे से मित्रों के बारे में बातचीत करें।

मेरे पाँच सबसे करीबी मित्र

1.	2.	3.	4.	5.	आत्मचिंतन

क्या मेरे मित्र—

✔ पढ़ाई के प्रति सकारात्मक हैं?

- ☐ हाँ
- ☐ नहीं

✔ मेरा सम्मान करते हैं?

- ☐ हाँ
- ☐ नहीं

✔ मुझे गलत कामों के लिए दबाव नहीं देते?

- ☐ हाँ
- ☐ नहीं

✔ मेरे लक्ष्य का समर्थन करते हैं?

- ☐ हाँ
- ☐ नहीं

✔ कठिन समय में साथ रहते हैं?

- ☐ हाँ
- ☐ नहीं

www.loksankalp.org

परिशिष्ट 5 : परिवार डिजिटल समझौता

हमारा परिवार निम्न नियमों का पालन करेगा—

- ☐ भोजन के समय मोबाइल नहीं
- ☐ सोने से एक घंटा पहले स्क्रीन बंद
- ☐ परिवार संवाद के समय मोबाइल नहीं
- ☐ सोशल मीडिया का जिम्मेदार उपयोग
- ☐ ऑनलाइन सुरक्षा नियमों का पालन
- ☐ डिजिटल और वास्तविक जीवन में संतुलन

परिवार हस्ताक्षर

पिता ....

माता ....

बच्चा ....

तिथि ....

परिशिष्ट 6 : किशोर जीवन लक्ष्य कार्यपत्रक

मेरा सपना

- मैं यह क्यों करना चाहता/चाहती हूँ?
- मेरी सबसे बड़ी ताकत
- मुझे किन कौशलों की आवश्यकता है?
- अगले 6 महीने में मेरा लक्ष्य
- अगले 1 वर्ष में मेरा लक्ष्य

परिशिष्ट 7 : अभिभावक आत्ममूल्यांकन

निम्न प्रश्नों के उत्तर दें—

क्या मैं—

- ☐ प्रतिदिन बच्चे से बात करता/करती हूँ?
- ☐ बच्चे की बात बीच में नहीं काटता/काटती?
- ☐ तुलना नहीं करता/करती?
- ☐ बच्चे की रुचियों का सम्मान करता/करती?
- ☐ बच्चे के मित्रों को जानता/जानती हूँ?
- ☐ सकारात्मक अनुशासन अपनाता/अपनाती हूँ?
- ☐ स्वयं आदर्श प्रस्तुत करता/करती हूँ?

www.loksankalp.org

अंक निर्धारण

- 6–7 “हाँ” = उत्कृष्ट
- 4–5 “हाँ” = अच्छा
- 2–3 “हाँ” = सुधार की आवश्यकता
- 0–1 “हाँ” = तत्काल ध्यान आवश्यक

परिशिष्ट 8 : लोकसंकल्प परिवार संकल्प-पत्र

हमारा परिवार संकल्प लेता है कि—

- ✔ हम परिवार में संवाद को बढ़ावा देंगे।
- ✔ हम बच्चों को सम्मान और विश्वास देंगे।
- ✔ हम सकारात्मक संगति को प्रोत्साहित करेंगे।
- ✔ हम नशे और अन्य जोखिमपूर्ण व्यवहारों से दूर रहने के लिए जागरूकता विकसित करेंगे।
- ✔ हम डिजिटल जीवन और वास्तविक जीवन में संतुलन रखेंगे।
- ✔ हम परिवार को सहयोग, विश्वास और सुरक्षा का स्थान बनाएँगे।
- ✔ हम स्वस्थ, जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिकों का निर्माण करने में अपनी भूमिका निभाएँगे।

परिवार हस्ताक्षर

परिवार प्रमुख ....

माता ....

पिता ....

बच्चा ....

अन्य सदस्य ....

तिथि ....

समापन उद्धरण

> “बच्चों को केवल अच्छे विद्यालय नहीं, अच्छे संबंध भी चाहिए।”

> “संगति भविष्य बनाती भी है और बिगाड़ती भी है; इसलिए बच्चों की मित्र मंडली को समझना, उनके जीवन को समझना है।”

> “संवाद वह पुल है जो माता-पिता और किशोरों के बीच पीढ़ियों की दूरी को कम करता है।”

> “जागरूक परिवार ही सुरक्षित किशोरावस्था और स्वस्थ समाज की नींव हैं।”

www.loksankalp.org

मेरा गांव – मेरा परिवार – मेरा संकल्प – नशामुक्त समाज।

लोकसंकल्प — नशे की सामाजिक स्वीकृति के विरुद्ध जनआंदोलन।

जय हिन्द।

www.loksankalp.org

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