तरुणों का पालन-पोषण–मार्गदर्शन

डॉ. सुष्मा देसाई
अनुवादक: अर्पणा गाँधी

परिचय

- १० से १९ साल तक की उम्र को तरुणावस्था कहते है | बाल्यावस्था से पुख्तावस्था की ओर का संक्रमणकाल |
- शारीरिक, मानसिक, phychosocial, जातीय– अहम और महत्वपूर्ण बदलाव
- जीवनसंयोजक कालावधि – समग्र जीवनकाल पर उसकी असर
- ज्यादातर तरुणों के माता-पिता भी जीवन के संघर्षमय दौर से (middle age) गुजरते है – दो पीढ़ियों के बीच पिसते हुए

परिचय

- जोखिम भरा आचरण – दिमागी अपरिपक्वता और मित्रों का दबाव

- व्यसन
- बेरोक वाहन चलाना
- खुद को चोट पहुँचाना
- घर छोड़कर भाग जाना

- **समझदारीपूर्ण हकारात्मक प्यारभरा पालन-पोषण – यह सबसे एहम रक्षा कवच**

तरुण– लालन पालन के एहम घटक

- **आत्मसम्मान की रक्षाका प्रशिक्षण :**
- झूठी प्रशंसा से बचे
- आलोचना न करें
- वास्तविक अपेक्षा रखे

तरुण– लालन पालन के एहम घटक

- **खुद की मर्यादाओंका स्वीकार :**
- गुणवत्तासभर समय न दे पानेकी असमर्थता
- खुद की शारीरिक एवं आर्थिक मर्यादाओको समझना

बाल्यकाल के दौरान किया गया समय और शक्ति का पर्याप्त योगदान तरुणकाल दौरान उद्दभवित होनेवाली बड़ी समस्याओंको टाल देता है

तरुणवय के संतानों का लालन-पालन

मातापिता के तरुण संतान के साथ के रिश्तों में तीन बाते एहम और निर्णायक हैं |

(१) आत्मीयता :

माता-पिता से आत्मीयता, जो ऊष्मा और प्रेम से सभर और अविरत और अखंड है, तरुणों को आत्मविश्वासी, जिम्मेवार और ज्यादा समझदार बनाती है और समाज के प्रति भी सहानुभूतिपूर्ण बर्ताव रखने में सहायक होती है |

तरुणवय के संतानों का लालन-पालन

(२) बारीकीसे ध्यान रखना :

- संतान के हरेक काम में दिलचस्पी दिखाए |
- उनके दोस्तों से जानपहचान रखिए |
- छुट्टी का समय वे कैसे बिताते है उसकी जानकारी रखिए |
- समयांतर पर शिक्षको से मिलकर उनकी पढाई संबंधित

www.parentingforpeace.in

तरुणवय के संतानों का लालन-पालन

(२) बारीकीसे ध्यान रखना :

जो मातापिता इस प्रकार की सतर्कता संतानों के लिए रखते है वे तरुण अनेको तरह की मुश्किलों में फंसनेसे बच जाते है |

उदा: इम्तिहान में चोरी करना, झूठ बोलना, माता-पिता को धोखा देना, व्यसनी बन जाना, मित्रों के दबाव में आना आदि |

तरुणवय के संतानों का लालन-पालन

(३) मानसिक और वैचारिक स्वातंत्र्य विकसित करना :

• उनको प्रोत्साहित कीजिए स्वतंत्र सोच रखने के लिए और अपने आदर्श और मान्यताओंको निर्भीक रूप से व्यक्त करने के लिए |

•उनकी भावनाओंको मुक्तरूप से बहने दीजिए और बेशर्त स्नेह दीजिए |

ऐसी संतान हिंसा और आत्मवंचना से दूर रहती है |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(१) **अप्रतिबंधित स्नेह :**

- ✓ किसी भी हालात में संतान के साथ रहिए |
- ✓ संतानों का मूल्यांकन उनकी गलती या दुष्कृत्य से ना करे |
- ✓ बच्चा उत्तेजित हो उठे या द्वेषपूर्ण बने ऐसा माहौल ना रचें |
- ✓ अच्छे नतीजों लिए कभी रिश्वत ना दे, प्रयत्न करने के लिए प्रोत्साहित करे |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(२) **संपूर्ण सावधानी बरते :**

- ✓ रोजमर्रा की गतिविधियों की जानकारी रखिए |
- ✓ मित्रवर्तुल के बारे में तथा कौनसे समय पर कौनसे स्थल पर है, उसकी जानकारी रखिए |
- ✓ (निरंतर संपर्क में रहिए)
- ✓ मित्रों के माता-पिता या अन्य परिवारजनों के बारे में भी जानिए और समयांतर में उनसे भी संपर्क बनाए रखिए |
- ✓ शिक्षकों से नियमितरूप से मिलते रहिए |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(३) **शिस्त पालन :**

- ✓ परिवार के आदर्श और नियमों के बारे में स्पष्टरूप से बच्चों की राय को ध्यानमें रखते हुए चर्चा कीजिए |
- ✓ **Athorotative Parenting Style** अपनाईये |
- ✓ अच्छे कामों की सराहना कीजिए |
- ✓ नियमों के पालनमें सुसंगता और एकसूत्रता हो |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(४) **आत्मनिरिक्षण :**

- ✓ संतानों के आदर्श बनिए (Role Model)
- ✓ हमारी संतान जैसी भी हो वैसी ही उसका स्वीकार कीजिए |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(५) **अपने आपको सु-सज्ज रखिए :**

- ✓ तरुणों के मानसिक, शारीरिक और जातीय विकास के विभिन्न चरणोंके बारेमें |
- ✓ इस उम्रके बच्चो की लाक्षणिकताओके बारेमें |
- ✓ इस मानसिक शारीरिक और अन्य परिवर्तनों के दौरसे साहजिकता से गुजरनेमें संतानों की
- ✓ सहाय कीजिए |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(६) **आप स्वयं की तरुणावस्था को याद कीजिए :**

- ✓ भावनाओं का उतार-चढ़ाव, सत्ता के प्रति गुस्से का भाव, भय तथा आशा निराशा अपनी तरुण वयकी संतान के आचरण का इस सन्दर्भमें आकलन करे |

(७) **खुद कम बोले उनको ध्यानपूर्वक सुने :**

- ✓ उनको अपनी संवेदनाओं और मान्यताओ को व्यक्त करने के मौके दीजिए और उनके स्वतंत्र व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए प्रोत्साहित कीजिए |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(८) **तरुणों को जीवन के विविध पहलुओं की जानकारी दीजिए :**

- ✓ संतानों को जीवन की वास्तविकताओंसे दूर रखने के फलस्वरूप मुसीबतों का सामना नहीं कर पाते और उदासीनता से घिर जाते है |
- ✓ ऐसे तरुणों में जीवन-कौशल्य का अभाव दिखाई देता है |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(९) **उनके अच्छे आचरण और सत्कार्य की सराहना कीजिए :**

- ✓ गलती या दुष्कृत्य की निंदा करने या सजा देने से कहीं ज्यादा प्रभावकारी |
- ✓ अपमानित करनेवाला शाब्दिक प्रहार बच्चों के आत्म-सम्मान को ठेस पहुंचाता है |

(१०) **अधिकार और फर्ज एक ही सिक्के के दो पहलू है | संतानों को ये बात उचित ढंगसे समझाइए :**

- ✓ उम्र के बढ़ते ज्यादा जिम्मेवारी दीजिए | घरेलू कामों में सहायक होने के मौके दीजिए |
- ✓ पारिवारिक फैसले लेते समय तरुणों को शामिल कीजिए |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(११) **समाजोपयोगी काम में हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहित कीजिए :**

- ✓ ध्यान स्वकेंद्री द्रष्टिकोण से बाहर निकलकर अन्य दिशा की ओर जायेगा अंतत: समाज के लिए लगाव पैदा होगा जो असामाजिक कार्य और गतिविधियोंमें उलझनेसे रोकेगा, जीवनकौशल्य विकसित करने मे और जगत मे अपनी अलग पहचान बनाने मे सहायक होगा |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(१२) **अपनी तरुण संतान के संग गुणवत्तापूर्ण समय बीताइये :**

- ✓ वात्सल्यपूर्ण माता-पिता के साथ बिताया हुआ समय तरुणों के संवेदनात्मक और सामाजिक विकासकी गुरुचाबी है |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(१३) अपनी विविध संवेदनाओ का ईमानदारीपूर्वक स्वीकार करे :

- ✓ क्रोध, निराशा, उदासी हताशा जैसी मानवीय संवेदनाएं माता-पिता को भी होती है | खासकर मुश्किल समय के दौरान |
- ✓ आदर्श माता-पिता होने का यह मतलब नहीं की संपूर्ण होना |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(१३) **अपनी विविध संवेदनाओ का ईमानदारीपूर्वक स्वीकार करे :**

- ✓ गलती होने पर मातापिता भी क्षमा मांगकर संतानों के लिए एक आदर्श द्रष्टांत सामने रख सकते है |
- ✓ भावनाओं के ऐसे प्रादुर्भावसे संतानों को मानवीय कमजोरियों की पहचान होगी और व्यक्तिगत संबंधो को सुधारने के तरीकों की समझ आयेगी |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(१४) **हरदम नये नये अनुभव करने की चाह में कभीकभार कुछ गलत भी हो जाता है :**

- ✓ ऐसी गलतियाँ, खासकर मित्रों के दबावमें आकर की हो, उचित फैसले करने की समझ और आत्मविश्वास निर्माण करती है | बारीकीसे किया गया monitoring इस वक्त मददगार बनता है

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(१५) **जातीयता के लिए :**

- ✓ इसकी समझ घर की आपसी बातचीत से ही मिलनी चाहिए | भयस्थान के लिए खुले मन से और खुलेपन से बातचीत/चर्चा कीजिए |

- ✓ संकोच महसूस होने पर विशेष समझके लिए इस विषय की वैज्ञानिक पुस्तके उपलब्ध कराईए या साथ बैठकर पढिए अथवा इंटरनेट से माहिती ले |

तरुणों के रचनात्मक पालन के लिए सुझाव

(१६) **तरुण संतानों से लगातार संपर्क बनाए रखिए :**

- ✓ समयांतर से फोन करके जानकारी लेते रहिए | खासकर जब घर पर अकेले हो या ट्यूशन के लिए गये हो | SMS या Whats app के चुटकुले, या मनको छू लेनेवाली उक्तियाँ भेजकर भी उनसे संपर्क बनाए रखिए |

- ✓ ऐसे तरुण जल्दी से मुसीबतों में फंसते नहीं है |

सारांश

तरुण उम्र के संतानों के पालन-पोषण के सबसे महत्वपूर्ण अंग है

- अप्रतिबंधित स्नेह
- सहानुभूति और संवेदनशीलता
- सद्गुण और सत्कार्यों की सराहना
- समझदारीपूर्ण व्यवहार
- सु–संवाद
- प्यारभरा रचनात्मक पालनपोषण तरुणों के लिए सबसे मजबूत रक्षा-कवच है |

सारांश

धन्यवाद