



मानसिक स्वास्थ्य
और
कल्याण
एक परिप्रेक्ष्य



केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

सबसे बड़ा उपहार

सबसे बड़ा उपहार दुकानों या मॉल में नहीं खरीदा जा सकता है
सही मायने में बात सुनी जाना ही एक खजाना है
यह आशाओं, आशंकाओं, स्वप्नों, पीड़ा को सुनने का उपहार है
सुनने की क्षमता स्वीकृति, देखभाल और आशा को प्रदर्शित करती है
सुनने के लिए समय निकालने से विश्वास बढ़ता है
और आपकी उपस्थिति के उपहार का सम्मान होता है
वास्तव में सुनने से रिश्तों को संवारने के द्वार खुलते हैं
यह सभी के लिए सबसे बड़ा उपहार है।



विषय वस्तु

आभार	5
मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण - एक परिप्रेक्ष्य	7
अध्याय 1 : मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का महत्व	8
1.1 स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन की आवश्यकता	9
1.2 आसान परिवर्तनों के लिए मार्ग प्रशस्त करना	10
अध्याय 2 : स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य (परिवार और समुदाय); एक समग्र दृष्टिकोण	11
2.1 स्कूल की भूमिका	12
2.2 परिवार की भूमिका	12
2.3 समुदाय की भूमिका	13
अध्याय 3 : शिक्षक का कल्याण	14
3.1 आवश्यकता और महत्व	15
3.2 स्कूल कैसे सहायता कर सकते हैं	15
अध्याय 4 : सुविधा-प्रदाता के रूप में शिक्षक	16
अध्याय 5 : विद्यालय में काउंसलरों की भूमिका	18
5.1 परामर्श सेवाएं	19
5.2 काउंसलर की मुख्य भूमिकाएं और जिम्मेदारियां	20
अध्याय 6 : विशेष शिक्षकों की भूमिका	21
अध्याय 7 : मनो-सामाजिक सहायता : कोविड-19 और आगे	23

अध्याय 8 : मानसिक स्वास्थ्य में जोखिम पैदा करने वाले कारक	26
8.1 जैविक कारक	26
8.2 मनोवैज्ञानिक कारक	27
8.3 पर्यावरण संबंधी कारक	27
अध्याय 9 : प्रारंभिक और मध्य बाल्यावस्था में विशिष्ट मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ और चुनौतियाँ	28
9.1 जुड़ाव की चिंताएं	28
9.2 वस्ति (मल और मूत्र) पर नियंत्रण	29
9.3 संचार मुद्दे	29
9.4 अलग होने की चिंता	30
9.5 स्कूल जाने से इंकार	31
9.6 अनवधान और अतिसक्रियता	31
9.7 आचरण और संबंधित मुद्दे	33
9.8 ऑटिज्म (आत्म विमोह) स्पेक्ट्रम	33
9.9 बौद्धिक निःशक्तता	34
9.10 अधिगम बाधा	35
अध्याय 10 : किशोरावस्था : आकर्षण और चुनौतियाँ	37
10.1 किशोरावस्था को परिभाषित करना	37
10.2 किशोरावस्था के दौरान बदलाव	38
10.3 किशोरों के प्रमुख मुद्दे और चिंताएं	39
10.4 अवसाद (डिप्रेशन)	41
10.5 डराना-धमकाना/बदमाशी	42
10.6 मादक पदार्थों का सेवन	44
10.7 साइबर संबंधी मुद्दे	45
10.8 मनोग्रसित बाध्यता विकार	46
10.9 दुर्व्यवहार और आघात	47
परिशिष्ट	48
गतिविधियां	49
संदर्भ	84

आभार

संरक्षक :

- श्री रमेश पोखरियाल 'निशंक', शिक्षा मंत्री, भारत सरकार
- श्री संजय धोत्रे, शिक्षा राज्य मंत्री, भारत सरकार
- श्रीमती अनीता करवल, सचिव, स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार
- श्री मनोज आहूजा, अध्यक्ष सीबीएसई, पूर्व विशेष निदेशक लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासनिक अकादमी

सलाह, संपादकीय और रचनात्मक निविष्टियां :

- केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड अध्यक्ष के रूप में श्रीमती अनीता करवल के कार्यकाल के दौरान इस प्रकाशन के लिए उनकी ओर से दी गई सलाह, संपादकीय और रचनात्मक सहयोग के लिए आभार।

मार्गदर्शन और समर्थन :

- श्री अनुराग त्रिपाठी, आईआरपीएस, सचिव, केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
- डॉ. जोसेफ इमैनुएल, निदेशक (शैक्षणिक), केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
- डॉ. बिस्वजीत साहा, निदेशक (कौशल शिक्षा और प्रशिक्षण), केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
- श्रीमती रमा शर्मा, प्रमुख (मीडिया एवं जन संपर्क), केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

प्रारूप और संपादन टीम :

- श्रीमती रमा शर्मा, प्रमुख (मीडिया और जन संपर्क), केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
- डॉ. जितेंद्र नागपाल, सलाहकार मनोचिकित्सक और निदेशक, एक्सप्रेसनस इंडिया-नेशनल लाइफ स्किल्स एंड स्कूल वेलनेस प्रोग्राम
- डॉ. रुचि सेठ, प्रधानाचार्य, लोटस वैली इंटरनेशनल स्कूल, नोएडा
- श्री मुकेश गुप्ता, महासचिव, सोसायटी फॉर रिसर्च एंड डेवलपमेंट ऑफ एजुकेशन
- सुश्री अपराजिता दीक्षित, सलाहकार बाल और किशोर मनोविज्ञानी, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल संवर्धन संस्थान, मूलचंद मेडिसिटी, नई दिल्ली
- श्रीमती दीप्ति सिंह, विभागाध्यक्ष (परामर्श), लोटस वैली इंटरनेशनल स्कूल, नोएडा
- श्रीमती पंखुड़ी सामा, स्कूल काउंसलर, लोटस वैली इंटरनेशनल स्कूल, नोएडा

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण - एक परिप्रेक्ष्य

स्कूल और परिवार महत्वपूर्ण सामाजिक इकाइयां हैं जो सभी व्यक्तियों के स्वास्थ्य और कल्याण के साथ जुड़ी हुई हैं। स्कूलों की प्रमुख जिम्मेदारी है कि वे छात्रों के शारीरिक, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करें और इन्हें बेहतर बनाएं। उभरती चुनौतियों के कारण यह जरूरी हो गया है कि स्कूल छात्रों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं पर ध्यान केंद्रित करें और उनके समग्र कल्याण का ध्यान रखें। समय पर पहचान और रोकथाम अनिवार्य रूप से पारिस्थितिक तंत्र को सुरक्षित बना सकते हैं।

देश में शायद यह अपनी तरह का पहला प्रकाशन है, जिसमें छात्रों के विभिन्न विकासात्मक चरणों में उनकी तत्काल देखभाल के लिए माता-पिता, स्कूलों, शिक्षकों, काउंसलर, विशेष शिक्षकों की भूमिका और महत्व को सरेखित करने का प्रयास किया गया है। पूरी आशा है कि इससे उचित संवेदीकरण और स्वस्थ विचार विमर्श होगा।



सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः
सभी सुखी रहें
सभी रोगमुक्त रहें

इस मैनुअल का उद्देश्य है : CARE (केयर)

CARE

- C** छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता पैदा करना (Create)
- A** स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को संबोधित करना (Address)
- R** पणधारकों की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों को पुनर्परिभाषित करना (Redefining)
- E** मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और छात्रों के कल्याण के लिए नवाचार के तरीकों और सर्वोत्तम प्रथाओं को लागू करना। (Elucidating)

1

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का महत्व



“ WHAT MENTAL HEALTH NEEDS IS MORE *sunlight*, MORE *candor*,
MORE *unashamed conversation* ”
- GLENN CLOSE

हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक कल्याण सबसे उपेक्षित क्षेत्रों में से एक है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2016) दर्शाता है कि हमारे देश में ऐसे लगभग एक सौ पचास मिलियन नागरिक हैं जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य कल्याण के लिए देखभाल और सहायता की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त, यह पता चला कि इनमें से सत्तर से नब्बे प्रतिशत लोग सही समय पर गुणवत्ता युक्त सहायता प्राप्त नहीं कर सके। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार किशोर आयु समूह में आत्म-क्षति दर वैश्विक स्तर पर सबसे अधिक संख्या में पाई जाती है। अधिकांश शारीरिक बीमारियों के लिए भावनात्मक तनाव और अन्य चिंताएं एक प्रमुख कारक हैं। मनोचिकित्सक, नैदानिक मनोवैज्ञानिक, काउंसलर और संबद्ध पेशेवरों जैसे मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इस बात से सहमत हैं कि हम ठीक समय पर सहायता देकर भविष्य की कई मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को रोक सकते हैं।

शोध निष्कर्ष बताते हैं कि शारीरिक बीमारी, सीमित बुनियादी संसाधन, स्वयं और परिवार के साथ-साथ जीवन में अधूरी इच्छाओं को पूरा करने में असमर्थता प्रमुख कारक हैं जो मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करते हैं।

एक स्वस्थ व्यक्ति समग्र रूप से लाभकारी गतिविधियों में संलग्न होता है, दूसरों के साथ संबंधों का ख्याल रखता है, और परिवर्तन के साथ अनुकूलन करने और प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने की क्षमता प्रदर्शित करता है।



मानसिक स्वास्थ्य संकेतक

- मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से विकास।
- पारस्परिक रूप से संतोषजनक संबंधों की शुरूआत, विकास और इन्हें बनाए रखना।
- एकांत और इसका आनंद लेना।
- दूसरों के प्रति जागरूक बनना और सहानुभूति रखना।
- खेल-कूद में भाग लेना और सीखना।
- सही और गलत की भावना विकसित करना।
- समस्याओं और असफलताओं को हल करना और इनसे सीखना।

1.1 स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन की आवश्यकता

अपने मानसिक स्वास्थ्य को एक प्राथमिकता बनाएं

हमारे बच्चों की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए, स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य सेवा और सहायता की उपलब्धता पहला कदम है। मानसिक स्वास्थ्य के दायरे में बच्चे के भावनात्मक, व्यावहारिक और सामाजिक कल्याण को शामिल किया जाना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता 'अनुकूलनशीलता', दैनिक जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने की क्षमता है। इसलिए स्कूलों में बच्चों को सुरक्षित वातावरण देना महत्वपूर्ण है। स्कूल में एक व्यापक प्रणाली निर्मित करने के लिए आसान पहुंच, कल्याण और अनुकूलन क्षमता को एक साथ संरेखित किया जाना चाहिए।

1.1.1 सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य = जीवन में सफलता
स्कूल और जीवन में बच्चों की सफलता सीधे उनके मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी हुई है। कुछ शोध निष्कर्ष बताते हैं कि जो बच्चे मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करते हैं वे शिक्षण में बेहतर प्रदर्शन करते हैं, कुशल होते हैं और

परिवर्तन के लिए अनुकूल होते हैं। समग्र मानसिक स्वास्थ्य अधिगम का निर्धारण करता है। मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करके गतिविधियों और व्यवहार में आने वाली समस्या का समाधान किया जा सकता है।

1.1.2 बढ़ती आवश्यकता का कारण

शोध बताते हैं कि पांच में से लगभग एक बच्चा और किशोर तनाव, चिंता, धमकाने, अधिगम निःशक्तता और या शराब और मादक द्रव्यों के सेवन जैसी मानसिक स्वास्थ्य चिंता का सामना करता है।

मानसिक बीमारियों के प्रति उपेक्षा भाव और गलत अवधारणाओं की वजह से बड़ी संख्या में छात्रों पर ध्यान नहीं दिया जाता और उन्हें आवश्यक देखभाल नहीं मिल पाती है। इसलिए, स्कूली छात्रों के सामने आने वाली मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करने के लिए व्यापक जागरूकता होना जरूरी है।

1.1.3 प्रशिक्षित व्यावसायिकों की आवश्यकता

स्कूल काउंसलरों की आवश्यकता का एक कारण है कि, इन्हें विशेष रूप से बच्चों और किशोरों के समक्ष आने वाली व्यावहारिक और भावनात्मक चुनौतियों से निपटने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। इन शिक्षकों में छात्रों के संघर्ष एवं बाल विकास को समझने की व्यावहारिक क्षमता होती है।

1.1.4 निष्कर्ष

छात्रों और स्कूलों की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सुरक्षा को बेहतर बनाने के लिए स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच महत्वपूर्ण है। स्कूलों में ऐसा वातावरण बनाना महत्वपूर्ण है जो छात्र को अपनी सुरक्षा के बारे में जागरूक करने में समर्थ हो। स्कूल के मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता छात्रों की अधिक गहन या चल रही जरूरतों की पहचान करते हैं और इन पर सहयोग प्रदान करते हैं।



1.2 आसान परिवर्तनों के लिए मार्ग प्रशस्त करना

बदलाव को स्वीकार करना और सामंजस्य स्थापित करना सबसे महत्वपूर्ण चुनौतियों में से एक है और एक बच्चे से अपेक्षा की जाती है कि वह विभिन्न चुनौतियों को स्वीकारे, जिन्हें वह अपने विकास के दौरान अनुभव करता है। हमें यही सिखाया जाता है कि जीवन में स्थिर रहने वाली एकमात्र घटना 'परिवर्तन' है। एक अवस्था से दूसरी अवस्था में जाना हमारे जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है और यह हमारी बाल्यावस्था से शुरू होने वाली विभिन्न जीवन स्थितियों में होता ही रहता है। इसलिए, बच्चे के दृष्टिकोण से स्थिति परिवर्तन बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है। उदाहरण के लिए, प्री-प्राइमरी ग्रेड पर कुछ बच्चे उस समय असुरक्षित महसूस करते हैं जब उनकी प्राथमिक स्कूल में दिनचर्या बदल जाती है।

अधिकांश समय हम इसे एक समस्या के रूप में नहीं देखते हैं और मानते हैं कि बच्चा इन परिवर्तनों को सहजता से अपना लेगा। ज्यादातर मामलों में, घर से स्कूल तक का यह परिवर्तन बच्चे के लिए सहज हो सकता है, लेकिन यदि देखभाल न की जाए तो कुछ मामलों में यह उन्हें परेशान कर सकता है।

प्रारंभिक विकास के वर्षों के दौरान, बच्चे में शारीरिक, गतिक, सामाजिक, भावनात्मक, भाषाई और संज्ञानात्मक कौशलों में परिवर्तन होते हैं। स्कूल के लिए तैयारी करने के लिए परिवार और माता-पिता की महत्वपूर्ण भूमिका है। परिवारों के समर्थन के साथ शिक्षक उनके स्कूल में होने वाले परिवर्तन को सुनिश्चित करते हैं। निम्न तालिका में महत्वपूर्ण परिवर्तन बिंदुस्थल और सुझाव दिए गए हैं -

प्री-प्राइमरी से प्राइमरी शाखा	<ul style="list-style-type: none"> - बच्चों को दिनचर्या में बदलाव के लिए तैयार करना चाहिये - बैठने की व्यवस्था बदलने की बात करनी चाहिये - समूह कार्य से जुड़ी गतिविधियों को सुगम बनाना चाहिये - बच्चों का नई कक्षाओं या नए ब्लॉक से परिचय कराना चाहिये
'मां के रूप में शिक्षक' से 'विषय शिक्षक की संकल्पना' (मदर टीचर कॉन्सेप्ट टू सब्जेक्ट टीचर कॉन्सेप्ट)	<ul style="list-style-type: none"> - शिक्षक बच्चे को यह समझने में मदद कर सकते हैं कि परिवर्तन के दौरान चिंतित होना स्वाभाविक है - सत्र शुरू होने से पहले ही परिचय कराने की एक योजना बनानी चाहिये - बच्चों को उन सभी शिक्षकों से मिलवाना बेहतर होता है, जो उन्हें पढ़ाएंगे।
पेंसिल से पेन में बदलाव	<ul style="list-style-type: none"> - बच्चे की तैयारियों को इन बातों के संदर्भ में देखा जाना चाहिए - 9 साल की उम्र एक अच्छा समय है - व्यावसायिक चिकित्सक सुझाव देते हैं कि बच्चों को बड़िया फाउंटेन पेन से लिखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए - बारीक गतिक और आंख-हाथ समन्वय गतिविधियों का अभ्यास करवाना चाहिये
प्राइमरी से मिडिल	<ul style="list-style-type: none"> - यौवनारंभ और शारीरिक परिवर्तनों के बारे में कार्यशालाओं का आयोजन किया जा सकता है - धमकाने और इसके बुरे प्रभावों के बारे में कक्षाओं में छोटी-छोटी बातचीत की योजना बनाई जा सकती है - पाठ्यचर्या में नए बदलावों (उदाहरण के लिए इतिहास, नागरिक शास्त्र, राजनीति विज्ञान, भूगोल, अर्थशास्त्र में विभाजित सामाजिक विज्ञान) के बारे में विस्तार से बताया जाना चाहिए। - जिनके प्रति शैक्षणिक और व्यवहार संबंधी चिंताएं हैं, उन बच्चों के लिए साथी प्रणाली शुरू की जा सकती है। - किशोरों की चिंताओं से संबंधित कुछ कार्यशालाएं (जैसे - लक्ष्य निर्धारण, सीमा निर्धारण, आत्म-सम्मान) भी आयोजित की जा सकती है।
ग्रेड XI - XII	<ul style="list-style-type: none"> - कैरियर मार्गदर्शन कार्यशालाओं की योजना बनाई जा सकती है - सभी बच्चों के लिए प्रत्येक स्ट्रीम की जानकारी होनी चाहिए और संगत कैरियर के बारे में जानकारी भी साझा की जा सकती है - इस आयु समूह में साइबर दुनिया में आने वाले खतरों पर चर्चा करने की अत्यंत आवश्यकता है।

2

स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य (परिवार और समुदाय); एक समग्र दृष्टिकोण



परिवार वह पहली समाजीकरण संरचना है जिसमें बच्चे को दुनिया से परिचित किया जाता है। यह बच्चे के लिए एक महत्वपूर्ण आधारशिला है क्योंकि लगाव, भावनाएं, व्यक्तित्व लक्षण, व्यवहार परिवार से उत्पन्न होते हैं। भोजन की प्राथमिकता से लेकर रुचि और सामाजिक संपर्क तक सभी इस एक इकाई पर निर्भर करते हैं।

समाजीकरण की अगली संरचना स्कूल है। यह समग्र विकास के लिए अधिकाधिक अवसर और मनोवैज्ञानिक दायरा प्रदान करता है।

विकासात्मक दृष्टिकोण से समुदाय का एक व्यापक अर्थ है। इसमें परिवारों और आस-पड़ोस द्वारा दी गई मनोसामाजिक सहायता भी हो सकती है। इस समुदाय में शिक्षक भी शामिल होते हैं।

संक्षेप में, इसमें विभिन्न स्थान, व्यक्ति शामिल हैं, जिनसे बच्चे संबद्धता महसूस करते हैं और अपनेपन की भावना रखते हैं।

बच्चों का रिश्ता परिवार से शुरू होता है और फिर बच्चा धीरे-धीरे बाहर के लोगों को शामिल करता है। शिक्षक इस रिश्ते का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

विशेष रूप से, परिवार, स्कूल और समुदाय मिलकर बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए काम करते हैं और उसके पालन-पोषण में बराबर के हिस्सेदार होते हैं।

मनोवैज्ञानिक सामाजिक कल्याण के लिए मॉडल



2.1 स्कूल की भूमिका

लगभग सभी बच्चे स्कूल जाते हैं और उस परिवेश में वे हर दिन 6-7 घंटे का समय सीखने में बिताते हैं। इसलिए स्कूली पाठ्यचर्या में मानसिक स्वास्थ्य को शामिल करने से छात्रों के कल्याण पर काफी प्रभाव पड़ सकता है। वह स्कूल जो लगातार अपने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और उनके कल्याण के लिए जागरूक प्रयास करता है, वह जीवन जीने और सीखने के लिए एक स्वस्थ व्यवस्था और अपनी क्षमता को मजबूत करता है। स्कूल में बदमाशी और हिंसा की रिपोर्टों में वृद्धि, परिस्थितियों को जल्दी पहचानने और निदान के महत्व पर बल देती है। पिछले दशक में, स्कूलों में हिंसा, बदमाशी, मादक द्रव्यों के सेवन, भेदभाव से निपटने और स्वस्थ अनुशासन बनाए रखने के लिए स्कूल मानसिक स्वास्थ्य का दायरा बढ़ा है।

स्कूलों में मुख्य रूप से व्यक्तिगत और प्रणालीगत स्तर पर प्रारंभिक पहचान के बारे में प्राथमिकता दी जानी चाहिए। यहां दो मुख्य लक्ष्य हैं- बच्चों के व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाना और शैक्षणिक रूप से उनकी क्षमता को अनुकूलित करना ताकि बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव रोके जा सकें। इसलिए, स्कूल परामर्श कार्यक्रम और नीति स्कूल व्यवस्था, माता-पिता, शिक्षकों, प्रशासन और प्रबंधन में छात्रों और उनके कई पणधारकों के लिए लाभकारी प्रयास हैं।

2.2 परिवार की भूमिका

यदि हम अपने देश की समृद्ध सामूहिक संस्कृति पर गौर करें तो परिवार बच्चों के सहयोग के लिए सबसे मूल्यवान स्रोत है। इसमें माता-पिता, भाई-बहन, दादा-दादी, करीबी रिश्तेदार शामिल हैं। जीवन के सभी चरणों में, परिवार का समर्थन गतिशील परिवर्तन दिखलाता है। उदाहरण के लिए, स्वस्थ



और कार्यात्मक परिवारों में, बचपन के दौरान, बच्चे पूरी तरह से परिवार पर अपनी सभी जरूरतों के लिए निर्भर होते हैं। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, यह निर्भरता बदलती जाती है।

दादा-दादी का उनके पोते-पोती के विकास पर और परिणामस्वरूप, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव होने के बारे में सहमति बढ़ रही है। बहु-पीढ़ी परिवारों का परिदृश्य भारत के सामाजिक ताने-बाने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। बढ़ती उम्र में उनको अक्सर 'नानी की कहानी' और 'दादी के नुस्खे' से जोड़ा जाता है। दादा-दादी प्यार, मार्गदर्शन और ज्ञान प्रदान करते हैं। शोध से पता चलता है, "परिवार के बदलते पैटर्न, जीवन प्रत्याशा में वृद्धि, माता और पिता के कामकाजी परिवारों की बढ़ती संख्या और परिवार

टूटने की उच्च दर के साथ, दादा-दादी की भूमिका अब पोते-पोती के जीवन में बढ़ रही है”। इसलिए, बहु-पीढ़ी परिवारों की अवधारणा प्यार, साझा जिम्मेदारियों, बचाव और सुरक्षा पर जोर देती है।

अभिभावक-बच्चे के रिश्ते जटिल हो सकते हैं। यदि बच्चा भावनात्मक और व्यवहार संबंधी कठिनाइयों का सामना कर रहा है तो कई बार माता-पिता के लिए देखभाल करना मुश्किल हो सकता है। माता-पिता को ध्यान और धैर्य रखना चाहिए, नियमित रूप से बच्चे के साथ गुणात्मक समय बिताना चाहिए और संभावित हस्तक्षेपों के बारे में काउंसलरों और अन्य मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिकों से परामर्श करना चाहिए।

2.3 समुदाय की भूमिका

पहले कुछ उदाहरणों में उल्लेख किया गया था कि ‘समुदाय’ शब्द का दायरा विशाल है, शब्द का सार बनाएं रखते हुए, समुदाय वह है जिसमें बच्चे को सुरक्षा और समर्थन की भावना महसूस होती है। समर्थन और सुरक्षा की भावना उन्हें खेलने, खोजने और सीखने का आत्मविश्वास देती है। इसलिए, समुदाय से संबंध जुड़ने से एक संवेदनशील, सुरक्षित और स्थिर वातावरण बनता है। समुदाय बच्चों, साथियों और वयस्कों के बीच सकारात्मक बातचीत और संबंधों को बढ़ावा देते हैं। कुल मिलाकर यहाँ उद्देश्य एक ऐसी प्रणाली बनाना है जो आनंदपूर्ण, रचनात्मक, अन्वेषी और जीवंत अनुभव प्रदान करती हो।

5 एक-दूसरे के **मानसिक स्वास्थ्य** की देखभाल के लिए परिवारों के लिए टिप्स

- मानसिक स्थिति के बारे में खुलकर बात करने से न डरें
- आज आप कैसा महसूस कर रहे हैं जैसे सरल प्रश्न पूछकर एक-दूसरे का हाल-चाल जाने।
- शांति से और एक-दूसरे के साथ बातचीत करने के लिए कुछ पारिवारिक समय निर्धारित करें
- धैर्य रखें। आलोचना न करें और ध्यान दें कि आप अपने परिवार के सदस्यों से कैसे बात करते हैं।
- प्रोत्साहित करें और समर्थन दें

3

शिक्षक का कल्याण

शिक्षकों के लिए सकारात्मक आत्म-पुष्टि

मुझसे फर्क पड़ता है।
मैं कुछ अलग करता हूँ।
शिक्षण मेरी कला है।
मैं परिवर्तन को अपनाने के लिए तैयार हूँ।
मैं जो काम करता हूँ, वह मुझे पसंद है।
मैं सक्षम हूँ और आत्मविश्वास से परिपूर्ण हूँ।



एक ऐसे युग में जहां बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और उनके अधिकारों के संरक्षण के बारे में संवाद और चर्चाओं में वृद्धि हो रही है, हमारे लिए यह आवश्यक हो जाता है कि हम शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करें। इसलिए, स्कूल सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कार्यक्षेत्र बन जाते हैं।

शिक्षकों का कार्य केवल शिक्षण तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसके सार में सेवा भी है। कम तनख्वाह, बहुत कम प्रोत्साहन, कथित ठहराव और बढ़ती मांगों के कारण उनकी नौकरियों में तनाव का स्तर बढ़ गया है। नोटबुक से भरे बैगों, पूरी तरह से जांची गई शीटों को समय सीमा में जमा करने के अलावा शिक्षकों का कल्याण कभी चर्चा का विषय नहीं रहा।

जब हम कहते हैं कि एक शिक्षक 'कई-हैट्स पहनता है,' तो हमारे लिए यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि हम शिक्षकों की इन जिम्मेदारियों के वजन को भी स्वीकार करें। शिक्षक एक संरक्षक, काउंसलर, कोच, नर्स, प्रेरक, एक योजनाकार की जिम्मेदारियों को भी निभाता है और यह सूची अंतहीन है।

“खाली लालटेन प्रकाश नहीं करती। अपनी देखभाल वह ईंधन है जिससे आपकी आभा-प्रभा बढ़ती है।”
(अज्ञात)।

3.1 आवश्यकता और महत्व

शिक्षकों के लिए एक सकारात्मक और समृद्ध वातावरण की आवश्यकता और महत्व है, क्योंकि—

<ul style="list-style-type: none"> शिक्षक स्वयं की भावनाओं को बेहतर ढंग से समझता है— और इसके कारण छात्र एवं शिक्षक के संबंधों को समझता है
<ul style="list-style-type: none"> बच्चों के साथ संचार में मदद करता है
<ul style="list-style-type: none"> उन छात्रों की मदद करता है जिन्हें पढ़ाना चुनौतीपूर्ण हो सकता है
<ul style="list-style-type: none"> सीखने के सकारात्मक माहौल को स्थापित करने में मदद करता है
<ul style="list-style-type: none"> बच्चों के साथ संबंध विकसित करने में मदद करता है
<ul style="list-style-type: none"> तनाव कम करने में मदद करता है

3.2 स्कूल कैसे सहायता कर सकते हैं

- ✓ सकारात्मक कार्य पद्धति को छोटे समूह की आनंददायक गतिविधियों द्वारा बढ़ावा देकर
- ✓ अपनी देखभाल के अवसर सुनिश्चित कर (उदाहरण नीचे ग्राफिक में दिए गए हैं)
- ✓ शिक्षकों को पुरस्कृत कर, उनके प्रयासों की प्रशंसा कर
- ✓ उनके प्रयासों को मान्यता देकर
- ✓ 'माइंडफुलनेस' की पद्धति बनाकर

बहुत सारे लोग माइंडफुलनेस (सचेत रहने) को एक मुश्किल काम मानते हैं। हालांकि, यह ए, बी, सी जितना ही सरल है -

ए - Alert यानि सजग / सचेत होना

बी - Breath Out यानि सांस लेना

सी - Calm down यानि शांत रहना

इस तरह की गतिविधियों से शिक्षक को सचेत रहने में मदद मिलती है, और उसे कक्षा में छात्रों की जरूरतों पर पुनः ध्यान देने में सुविधा होती है।

अपनी देखभाल शिक्षकों के लिए सुझाव

शिक्षण दिल का काम है

- ☀️ रोज नए सिरे से शुरुआत करें।
- 📖 अपने दिमाग को आराम देने के लिए एक अच्छी किताब पढ़ें।
- 👥 प्रेरक सहयोगियों के साथ जुड़ें।
- 🌱 प्रकृति से जुड़ें, कुछ समय बिताएं।
- 💭 अपने आप से सकारात्मक बातें करें।

शिक्षकों के लिए माइंडफुल रहने का समय।

शिक्षक एक समय में एक बच्चे को बदलते हुए दुनिया बदलते हैं।

- मैं क्या सुन सकता हूँ?
- मैं क्या पहचान सकता हूँ?
- मैं क्या देख सकता हूँ?
- मैं क्या महसूस कर सकता हूँ?

एक मिनट रुकें, ध्यान केंद्रित करें और सोचें कि अभी क्या हो रहा है।
आपकी सारी चिंताएं दूर हो जाएंगी।
आप शांत और तनावमुक्त महसूस करेंगे।

4

सुविधा-प्रदाता के रूप में शिक्षक



स्कूल छात्रों के लिए सीखने के अवसर और उनको भौतिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकास के लिए एक व्यापक रूपरेखा प्रदान करते हैं। छात्रों के सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए शिक्षक सबसे महत्वपूर्ण कड़ी हैं। वे एक छात्र के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे ज्ञान, नैतिक समर्थन, प्रोत्साहन और प्रेम के प्रतिरूप हैं। छात्र के भविष्य को आकार देने में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है; वे छात्रों को स्वावलंबी बनाते हैं। एक शिक्षक अनिवार्य रूप से शिक्षण सहायता प्रदान करता है, शिक्षण में नवप्रवर्तन कर यथासंभव मार्गदर्शन करता है।

कक्षा स्तर पर, शिक्षक छात्रों की व्यक्तिगत, भावनात्मक या परिवार संबंधी समस्याओं के लिए परानुभूति दिखा कर मार्गदर्शन और सहायता कर सकते हैं। शिक्षक उन कारणों को समझने की कोशिश कर सकता है जो छात्रों के भावनात्मक विकारों और उनके गलत व्यवहारों का आधार बनते हैं। छात्रों के साथ गैर-आलोचनात्मक और खुले तौर

पर संवाद से उनकी काफी मदद हो सकती है। कई स्थितियों में, शिक्षक और छात्र के बीच एक स्वस्थ और संवादपूर्ण संबंध व्यवहार विचलन और भावनात्मक संघर्षों की पहचान करने में मदद करता है, जिससे अनेक महत्वपूर्ण चिंताओं की रोकथाम होती है।

छात्र की समस्या को समझने के बाद, शिक्षक की भूमिका छात्रों को स्वतंत्र रूप से समस्या को हल करने में सक्षम बनाने की है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति को यदि ठीक से निर्देशित किया जाए तो उसमें मुकाबला करने के बेहतर कौशल विकसित हो सकते हैं। समानुभूति एक शिक्षक का सबसे महत्वपूर्ण कौशल माना जाता है। कई बार शिक्षक स्कूल से परे और स्कूल से संबंधित समस्याओं का भी समाधान करता है।

एक शिक्षक काउंसलर की विशेषज्ञता को प्रतिस्थापित नहीं कर सकता है, लेकिन एक प्रशिक्षित काउंसलर की अनुपस्थिति में, एक सहायक की भूमिका अदा कर सकता है। यदि शिक्षक किसी भी अस्वस्थ भावना या व्यवहार संबंधी अभिव्यक्तियों को नोटिस करता है तो सबसे पहले चेतावनी देने और काउंसलर या स्कूल से जुड़े किसी भी मानसिक स्वास्थ्य कर्मी तक इसे प्रेषित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इन परिस्थितियों में शिक्षक- काउंसलर टीम बच्चे की मदद करने के लिए सहयोग और काम करने में सक्षम हो सकती है।

शिक्षक छात्र की सहायता कैसे सुनिश्चित कर सकता है -

घनिष्टता बनाना : शिक्षक द्वारा छात्र को सहज होने की छूट देनी चाहिए। मौखिक (सकारात्मक प्रतिक्रिया देकर) और गैर-मौखिक (लगातार आंखों के संपर्क की तरह इशारों द्वारा) आश्वासन सबसे अच्छा काम करते हैं।

भावनाओं की उन्मुक्त अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना: खुलकर बातचीत होने पर बच्चे के मन की बात बाहर निकल

सकती है और साझा की गई बातों की सही व्याख्या बच्चों को स्वयं को बेहतर समझने में मदद कर सकती है।

गैर-आलोचनात्मक रूप से सुनना और प्रतिक्रिया देना : छात्रों के प्रति समानुभूति और करुणा दिखाना।

पूर्ण गोपनीयता : प्रायः “आप जो भी मुझसे कहेंगे वह केवल मुझ तक रहेगा जब तक कि आप खतरे में नहीं हैं या आप दूसरों को खतरे में नहीं डालते हैं।” कहकर शिक्षक को आगे संवाद शुरू करना चाहिए।

छात्र की मदद करना

एक सुरक्षित, संरक्षित और पोषित परिवेश प्रदान करना जिसमें बच्चा स्वस्थ प्रबंधन कौशल विकसित कर सके

1. समस्या को पहचानें
2. बच्चे की समस्या को सुनें
3. सकारात्मक बदलाव लाने के लिए लक्ष्य बनाएं
4. विकल्पों पर एक साथ विचार मंथन करें
5. बच्चे को सकारात्मक बदलाव दिखाने के लिए प्रेरित करें

5

विद्यालय में काउंसलरों की भूमिका

शैक्षिक नेतृत्व की टीम के एक महत्वपूर्ण अंग के रूप में स्कूल काउंसलर का महत्व बढ़ रहा है क्योंकि वे छात्रों को बहुमूल्य सहायता प्रदान करते हैं। बच्चे का अधिकतम समय स्कूल में बीतता है, जिससे छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए काम करने वाले प्रशिक्षित और समर्पित काउंसलर का होना महत्वपूर्ण हो जाता है।

परामर्श द्वारा कई तरीकों से छात्रों की मदद होती है। जैसे-

- ❖ दुर्भावनापूर्ण और हानिकारक व्यवहार की अभिव्यक्तियों को अनुकूल और स्वस्थ विचारों में बदलने में।
- ❖ समय प्रबंधन और संगठनात्मक कौशल के निर्माण में
- ❖ स्पष्ट शैक्षणिक लक्ष्य स्थापित करने में
- ❖ पारस्परिक समस्याओं के समाधान और सकारात्मक समूह व्यवहार को बढ़ावा देने में
- ❖ संघर्ष के समाधान में
- ❖ आत्मसम्मान को बढ़ाने में
- ❖ व्यक्तिगत समस्याओं के समाधान में जो भावनात्मक संकट का कारण बनती हैं

स्कूल समय में और बाद में काउंसलर की भूमिका को समझना और व्यापक बनाना एक बढ़ती हुई सकारात्मक प्रवृत्ति है। बढ़ती हुई जागरूकता इसे और मजबूत बनाती है और जब स्कूल के काउंसलर बच्चे की भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को प्रबंधित करते हैं तो माता-पिता भी उन पर निर्भर होने लगते हैं। ऐसे समय में, स्कूल काउंसलर की भूमिका एक विशेष-आवश्यकता की पूर्ति करने वाले शिक्षक, एक उपचारात्मक शिक्षक, एक जांचकर्ता, और बच्चे के सकारात्मक मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए एक सलाहकार के रूप में उभरती है।



बुनियादी परामर्श
कौशल

5.1 परामर्श सेवाएं

शैक्षणिक और कैरियर : कभी-कभी, छात्र अपनी शैक्षणिक क्षमता को वास्तविक रूप देने के लिए घर या बाहर मार्गदर्शन के अभाव में दिशाहीन महसूस करते हैं। स्कूल काउंसलर छात्र के लिए एक संरक्षक के रूप में कार्य कर सकता है और उसे उच्चतर अध्ययन विकल्पों को बेहतर ढंग से समझने में मदद कर सकता है। आज काउंसलरों से अपेक्षा की जाती है कि वे इस उद्देश्य के लिए कैरियर के नवीनतम रुझानों और विकास के बारे में अवगत रहें।

सहपाठी से जुड़े मुद्दे : अक्सर स्कूलों में बदमाशी, 'समूहवाद', सोशल मीडिया पर अस्वास्थ्यकर सामग्री जैसे गंभीर मुद्दे देखे जाते हैं। काउंसलरों से जागरूक होने की उम्मीद होती है, और यदि आवश्यक हो, तो ऐसी स्थितियों का आकलन कर स्कूल अधिकारियों को रिपोर्ट कर, स्थिति को सुधारने के लिए स्कूल और परिवार के सदस्यों के साथ काम करना अपेक्षित होता है।

मनो-सामाजिक समस्याएं : स्कूल में एक काउंसलर का काम बच्चों में समस्या पैदा करने वाले व्यवहार की पहचान करना और इससे पहले कि ये एक प्रमुख चिंता का विषय बन जाएं, इसमें सुधार लाना है। ऐसे मामलों में, काउंसलर माता-पिता की सहायता भी ले सकते हैं ताकि बच्चे को अपनी समस्याओं को हल करने में सक्षम बनाया जा सके।

माता-पिता के साथ सहयोग : स्कूल के व्यवहार के बाद बच्चे की निगरानी करने और सुझाई गई कार्यनीतियों को प्रभावी ढंग से उपयोग करने के लिए काउंसलर माता-पिता की मदद ले सकते हैं।

शिक्षकों के साथ काम करना : देखभाल की पेशकश करने और जब भी आवश्यकता हो, छात्र को स्कूल काउंसलर के पास भेजने में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शिक्षक बच्चे को भावनात्मक और मानसिक रूप से कष्टमुक्त करने में काउंसलर की सहायता कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि बच्चा विषमता का सामना करने में सक्षम बने।

काउंसलरों की भूमिका

माता-पिता <ol style="list-style-type: none">माता-पिता की शिक्षानेटवर्किंग / संचारशैक्षणिक योजनाकैरियर जागरूकता कार्यक्रम	शिक्षक <ol style="list-style-type: none">कक्षा मार्गदर्शन की गतिविधियांछात्रों को शैक्षणिक रूप से सफल होने में मदद एवं सीखने की शैली का मूल्यांकन और शैक्षणिक समर्थन।जोखिम में होने वाले छात्रों की पहचान करना और शैक्षणिक सफलता बढ़ाने के लिए मदद करना
अन्य पणधारकों के साथ काउंसलर की भूमिका	
विशेष शिक्षक <ol style="list-style-type: none">विशेष शिक्षक के साथ सहयोग कर एक दक्ष शिक्षा कार्यक्रम को विकसित करनाबच्चों की व्यक्तिगत शिक्षा योजना के आधार पर प्रभावी उपचारात्मक योजना बनाने के लिए समन्वय करनाछात्रों की जरूरतों को समझने और एकीकरण की सुविधा के लिए ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट के साथ समन्वय	प्रशासन <ol style="list-style-type: none">व्यवहार प्रबंधन योजनास्कूल में आवश्यकता मूल्यांकनछात्र डेटा और परिणाम'व्यवहार' की नीतिबदमाशी रोकने के उपाय

5.2 काउंसलर की मुख्य भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

सीबीएसई संबद्धता उप-विधि खण्ड सं. 2.4.12 में कहा गया है : प्रत्येक माध्यमिक और वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय काउंसलर और वेलनेस शिक्षक के कर्तव्यों को पूरा करने के लिए पूर्णकालिक आधार पर एक व्यक्ति की नियुक्ति करेगा। काउंसलर और वेलनेस शिक्षक के रूप में नियुक्त किया गया व्यक्ति या तो मनोविज्ञान में स्नातक / स्नातकोत्तर या बाल विकास में स्नातकोत्तर या कैरियर मार्गदर्शन और परामर्श में डिप्लोमा के साथ स्नातक / स्नातकोत्तर हो सकता है। 9 से 12 तक की कक्षाओं में 300 से कम छात्रों के नामांकन वाले स्कूल अंशकालिक आधार पर काउंसलर और वेलनेस शिक्षक नियुक्त कर सकते हैं। काउंसलर का कार्यक्षेत्र और समझ हर आयु समूह के साथ बदलती है।

प्राथमिक वर्षों के दौरान, समस्या की प्रारंभिक पहचान और सहायता के लिए शिक्षक और माता-पिता के साथ सहयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है। काउंसलर को बच्चे की बाधाओं को पहचान कर उन्हें दूर करने में मदद करनी चाहिए। बच्चे की स्कूली यात्रा के प्रारंभिक वर्षों में स्कूल काउंसलर के लिए सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक उसके शैक्षिक, व्यक्तिगत और सामाजिक विकास को बढ़ावा देना

है। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए, बच्चों को उनकी चुनौतियों से निपटने के लिए विशेष रूप से प्रभावी व्यवहार प्रबंधन योजना तैयार की जा सकती है।

एक स्कूल काउंसलर के सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक बच्चे के प्रारंभिक वर्षों में उसका व्यक्तिगत और सामाजिक विकास सुनिश्चित करना है। इसके लिए, प्रभावी व्यवहार प्रबंधन योजनाओं को मिडिल और सीनियर वर्षों सहित सभी चरणों के लिए तैयार किया जा सकता है। इसके लिए सामाजिक, भावात्मक, व्यावहारिक और शैक्षणिक चिंताओं की पहचान और प्रबंधन बहुत अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। किशोर शिक्षा और सहपाठी सहायता पर केंद्रित कार्यक्रम मौलिक हो जाते हैं। अशिष्ट व्यवहार दिखाने वाले बच्चों के लिए, व्यक्तिगत व्यवहार प्रबंधन योजना तैयार की जाती है।

माता-पिता और शिक्षकों के परामर्श से बच्चों के लिए सकारात्मक और सुविधाजनक वातावरण सुनिश्चित करने में मदद मिलती है। दसवीं कक्षा की बोर्ड परीक्षा के बाद विषय के चयन पर माध्यमिक कक्षाओं में छात्रों के लिए, व्यावसायिक प्रशिक्षण और कैरियर परामर्श महत्वपूर्ण हो जाते हैं। काउंसलर की भूमिका एक स्थानापन्न शिक्षक से बदलकर अब छात्रों के समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक व्यावसायिक जिम्मेदारी है।

6

विशेष शिक्षकों की भूमिका



सीबीएसई संबद्धता उप-विधि की खंड संख्या 2.4.11

प्रत्येक माध्यमिक और वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय को विशेष शिक्षक के कर्तव्यों को पूरा करने के लिए पूर्णकालिक आधार पर एक व्यक्ति की नियुक्ति करनी चाहिए। विशेष शिक्षक की नियुक्ति और योग्यता बोर्ड द्वारा निर्धारित दिशा निर्देशों और इस संबंध में Rehabilitation Council of India (RCI) द्वारा निर्धारित न्यूनतम आवश्यकता के अनुसार होगी।

विशेष शिक्षक अनिवार्य रूप से प्रबंधक / विशेषज्ञ होते हैं और छात्रों के व्यक्तिगत शैक्षिक कार्यक्रमों के विकास, कार्यान्वयन और मूल्यांकन के लिए जिम्मेदार होते हैं।

व्यक्तिगत शैक्षिक कार्यक्रम विशिष्ट और विशेष पाठ्यचर्या उद्देश्य के साथ होते हैं, जो अलग अलग छात्र की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए बनाए जाते हैं।

विशेष शिक्षक मुख्य रूप से कक्षा के शिक्षक को विशिष्ट छात्रों, उनकी आवश्यकताओं, निःशक्तता, चिकित्सा संबंधी चिंताओं, उपकरण संचालन के बारे में आवश्यक जानकारी प्रदान करते हैं। वे अनिवार्य रूप से पाठ्यचर्या को अनुकूलित करने, उचित आशोधन करने, कार्यान्वयन सुनिश्चित करने और विशेष छात्रों की समग्र प्रगति का आकलन करने में शिक्षकों के साथ सहयोग करते हैं।

एक विशेष शिक्षक के कर्तव्यों और जिम्मेदारियों में यह कार्य शामिल हो सकते हैं :

1. विशिष्ट छात्रों की देखरेख और समर्थन के तहत सभी छात्रों के रिकॉर्ड बनाए रखना।
2. विशिष्ट छात्रों की देखरेख में छात्र के लिए एक विस्तृत व्यक्तिगत शिक्षा एवं व्यवहार प्रबंधन योजना बनाना।
3. छात्रों और अभिभावकों के साथ संपर्क में रहना, नवीनतम प्रगति और विकास के बारे में चर्चा करना।
4. मुख्यधारा के शिक्षकों के साथ एक टीम के रूप में काम करना।
5. शिक्षण की विभिन्न कठिनाइयों के बारे में जागरूकता पैदा करना।
6. विभिन्न क्षमताओं वाले बच्चों के लिए आवश्यक संरचनात्मक और शैक्षणिक परिवर्तनों का सुझाव देना।

विशेष प्रशिक्षकों, शिक्षकों और स्कूल काउंसलरों के बीच सहयोग, प्रभावी समन्वय और टीमवर्क, एक समावेशी स्कूल स्थापित करने में सबसे महत्वपूर्ण है।



7

मनो-सामाजिक सहायता : कोविड-19 और आगे

कोविड-19 दुनिया भर में सभी के लिए एक चुनौतीपूर्ण समय है। यह वैश्विक महामारी न केवल गंभीर चिकित्सा और चिंता का विषय है, बल्कि सभी के लिए मिश्रित भावनाएं और तनाव भी पैदा करती है।

संपूर्ण लॉकडाउन स्थितियों, नियमित कक्षाओं के निलंबन और बाधित दिनचर्या ने युवा और बुजुर्ग सभी को समान रूप से प्रभावित किया है। देश भर में छात्रों, परिवारों और शिक्षकों के मनोसामाजिक कल्याण से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं हैं। इस महामारी ने शिक्षकों सहित परिवारों, माता-पिता, देखभाल करने वालों में नए रूप में तनाव पैदा किया है। अनिश्चितता अस्पष्टता, तनाव, आशंका और चिंता का कारण बनती है। इस समय चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक, सामाजिक और वित्तीय चुनौतियां आई हैं और ऐसे में तनाव और चिंता महसूस करना स्वाभाविक है। प्रतिकूलताओं का सामना करने के लिए व्यक्ति को अनुकूलित करने की आवश्यकता है, और मनोवैज्ञानिक सशक्तता का निर्माण अपेक्षित है।

मनो-सामाजिक सहायता और प्रबंधन के लिए व्यावहारिक टिप्स और सुझाव :

महामारी के बारे में प्रामाणिक ज्ञान केवल विश्वसनीय स्रोतों से प्राप्त करें, हमारी अधिकांश चिंता का स्रोत 'अनिश्चित से डर' और 'जानकारी की कमी' है जो हमें अनिश्चित परिस्थितियों के बारे में चिंतित करते हैं। इसलिए, व्यक्तियों को सरकारी वेबसाइटों, पोर्टल और प्रेस विज्ञापित जैसे विश्वसनीय स्रोतों से प्रामाणिक जानकारी लेनी चाहिए।

इसके अतिरिक्त, कुछ व्यक्तियों द्वारा फैलाई जाने वाली अफवाहों के कारण तनाव का स्तर बढ़ जाता है।

इन दिनों सभी की सोशल मीडिया और टेक्नोलॉजी तक आसान पहुंच है और इसके कारण खास तौर पर उन लोगों को घबराहट होती है, जो चिंता, अवसाद से संबंधित मुद्दों का पहले से सामना कर रहे हैं।

समाचारों की अति को सीमित करना : लोगों को लगातार समाचार देखने, पढ़ने या समाचार सुनने से बचना चाहिए। संकट के बारे में सुनना कष्टप्रद हो सकता है।

डर, चिंता और अनिश्चितता से निपटना : संकट की स्थिति में इन भावनाओं का अनुभव करना सामान्य है।

- ❖ सभी लोगों को यह याद रखना चाहिए कि हजारों लोग एक समान स्थिति का सामना कर रहे हैं और हजारों लोग हैं जो स्थिति को अच्छी तरह से संभाल रहे हैं।
- ❖ देश में विभिन्न स्तरों पर ऐसी एजेंसियों पर विश्वास करना चाहिए जो लोगों की सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए अथक और निस्वार्थ रूप से काम कर रही हैं।

स्वीकारना : यदि परिवार में किसी को वायरस के संपर्क में आने का खतरा है तो अधिकारियों को सूचित करना महत्वपूर्ण है। इससे उचित समय पर चिकित्सा सहायता सुनिश्चित की जा सकती है। यात्रा इतिहास या किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने जैसे तथ्य छुपाने से जीवन खतरे में पड़ता है।

आशा, सकारात्मकता और आशावाद को विकसित करना : प्रतिरक्षा को बढ़ाने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक सकारात्मक मनोदशा और भावनाओं का होना है। अध्ययनों से संकेत मिला है कि जो व्यक्ति खुशी, आशावाद, आशा, कृतज्ञता जैसी सकारात्मक भावनाओं

का अनुभव करते हैं, उनमें बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली होती है। इसलिए तनाव के बावजूद, व्यक्ति को विशेष रूप से क्वारंटेन या लॉकडाउन चरणों के दौरान इन भावनाओं को स्वयं और दूसरों में विकसित करने का प्रयास करना चाहिए जहां मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्थिति ठीक रखने और समय का सकारात्मक उपयोग करने की आवश्यकता होती है। ऐसे कई तरीके हैं जिनके द्वारा इसे प्राप्त किया जा सकता है। जैसे:

- शांतिदायक संगीत सुनाना
- किसी पसंदीदा काम को करना जिससे आनंद मिलता है
- कुछ नया सीखकर स्किल सेट बढ़ाना, उदाहरण के लिए कोई ऑनलाइन पाठ्यक्रम या नया कौशल सीखना और पढ़ना
- माइंडफुल, विश्राम और ध्यान जैसी चर्चा का अभ्यास करना

यह सुझाव देने के लिए ठोस शोध प्रमाण हैं कि ये गतिविधियां व्यक्तियों को सकारात्मक भावनाओं के उच्च स्तर का अनुभव करने के लिए प्रेरित करती हैं और परिणामस्वरूप प्रतिरक्षा, रचनात्मकता, अधिक तनाव को बेहतर तरीके से सुलझाने की क्षमता को बढ़ाती हैं।

'Stigma' चिह्नित करना : यह कोविड-19 से प्रभावित परिवारों और व्यक्तियों के लिए एक चिंता का विषय है। ऐसे व्यक्ति जो वायरस के संभावित या निश्चित मामलों वाले हैं, वे सामाजिक भय से ग्रसित होते हैं, यहां तक कि उनके परिवार के सदस्य भी अपने लिए चिंतित रहते हैं।

लोगों को संवेदनशील बनाने और कोविड से प्रभावित लोगों को Stigma से बचाने के लिए, और एक निश्चित क्षेत्र, देश से संबंधित प्रभावित लोगों के लिए 'डब्ल्यूएचओ ने स्पष्ट किया है कि ऐसे लोगों को बीमारी के साथ "कोविड-19

सकारात्मक सोच



- सकारात्मकता पर ध्यान दें।
- सकारात्मक समाचारों को बढ़ायें
- देखभाल करने वालों को समर्थन दें जो समस्या को ठीक करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं
- दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ जुड़े रहें।
- फोन या इंटरनेट पर सामाजिक संपर्क में व्यस्त रहें।

मामले", "पीड़ित" "कोविड-19 परिवार" या "रोगग्रस्त" के रूप में नहीं जाना चाहिए। बल्कि उन्हें "लोग जिनको कोविड-19 है", "लोग जिनका कोविड-19 के लिए इलाज किया जा रहा है", या "वे लोग जो कोविड-19 से ठीक हो रहे हैं" के रूप में संबोधित किया जाना चाहिए।

- याद रखें, कि Stigma से अधिक महत्वपूर्ण, स्वास्थ्य और जीवन है। कहीं भी तथ्यों को छुपाया नहीं जाना चाहिए।
- यह सब अस्थायी है और अन्य लोग भी इस चुनौती का सामना कर रहे हैं।

सामाजिक समर्थन बनाना और प्रदान करना : विशेष रूप से संकट की स्थिति में मनुष्य, सामाजिक संबंधों से बहुत लाभान्वित होते हैं। सामाजिक समर्थन न केवल अधिक प्रभावी ढंग से कार्य और अधिक संसाधनों को पैदा करने में मदद करता है, बल्कि एक भावनात्मक और नैतिक प्रोत्साहन के लिए एक मनोवैज्ञानिक बफर (Buffer) भी बनाता है। इसलिए दोस्तों, रिश्तेदारों, सहकर्मियों, परिवार के सदस्यों के साथ जुड़ना और उनके साथ भावनाओं, विचारों और चिंताओं को साझा करना अच्छा रहता है।

- भावनाओं को साझा करने, करीबी लोगों से सकारात्मक बातचीत और मार्गदर्शन करने से भावनाओं को शांत करने और चीजों को परिप्रेक्ष्य में देखने में मदद मिलती है।
- इस संकट के दौरान किसी से दुबारा जुड़ना, मेलजोल रखना और उसकी देखभाल और चिंता करना एक लाभप्रद कदम है।

स्वयं की देखभाल करना : तनावपूर्ण और अनिश्चितता की लंबी अवधि के दौरान किसी भी संकट की स्थिति में, अपनी शक्तियों का उपयोग करना और किसी की भावनात्मक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य की देखभाल करना महत्वपूर्ण है। स्वस्थ और कार्यात्मक होना महत्वपूर्ण है ताकि अन्य लोगों की देखभाल और सहायता कर सकें।

- पर्याप्त नींद और आरामदायक गतिविधियों में रुचि लेना हमेशा बेहतर होता है।
- अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम, तनाव व चिंता को कम करने, भावनाओं को शांत रखने और संतुलन बढ़ाने के लिए ध्यान, माइंडफुलनेस या योग करना चाहिए।
- दिनचर्या से जीवन में भावी बातों का बेहतर अनुमान लगाने की ताकत, सुव्यवस्था और अनुशासन आता है क्योंकि मनुष्य उन स्थितियों में अधिक सहज महसूस करता है जो पूर्वानुमानित, जानी पहचानी हैं और सुव्यवस्थित एवं संरचित हैं।
- याद रखें, हमें स्वयं और दूसरों के अच्छे स्वास्थ्य, स्वच्छता, देखभाल और सावधानियों को सुनिश्चित करने के लिए लंबी यात्रा की तैयारी करनी होगी।


परिवार की देखभाल करना : यह कहना गलत नहीं होगा कि किसी संकट के दौरान सबसे अधिक प्रभावित होने वाले व्यक्ति वे होते हैं जिनके परिवार के सदस्यों को वायरस के लिए या तो संदेह होता है या जांच पॉजिटिव आती है, वे आइसोलेशन / अस्पताल में भर्ती होते हैं या क्वारेंटिन होते हैं।

- **स्थिति को स्वीकार करें :** इस स्थिति में, पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम वास्तविकता और “क्या करें और क्या नहीं करें” के मद्देनजर जीवन की नई परिस्थितियों को स्वीकार करना है।
- अपने आसपास दूसरों की, विशेष रूप से कोविड से प्रभावित व्यक्ति की भावनाओं को स्वीकार करें।
- परिवार में दूसरों की भावनाओं का ध्यान, उनके प्रति संवेदनशील और प्रभावी होना चाहिए और आवश्यक भावनात्मक समर्थन प्रदान करना चाहिए।
- क्रोध, हताशा, असहाय होने और भय से बचें।
- **जुड़े रहना :** सोशल मीडिया और संचार जैसे फोन कॉल, वीडियो या ऑडियो संदेश का उपयोग करना जुड़े रहने के लिए आवश्यक है जो आइसोलेशन या क्वारेंटिन के कारण परिवार से अलग होने के दौरान आवश्यक भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है। यह दोनों तरीकों से मदद करता है क्योंकि परिवार प्रियजन की हालत में सुधार और स्वस्थता के बारे में जान

सकते हैं और इससे रोगी और परिवार दोनों आश्वस्त भी हो जाते हैं।




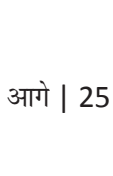
- **सकारात्मकता पर ध्यान और विचार विमर्श :** ऐसे व्यक्तियों की सकारात्मक छवियों के साथ उनकी सफल, उम्मीद भरी कहानियों को साझा करना महत्वपूर्ण है, जिन्हें कोविड-19 या किसी अन्य संकट का समान अनुभव हुआ है और वे रिकवर हो गए हैं। सकारात्मकता साझा करना और इस पर ध्यान केंद्रित करना आशा और आशावाद का एक परिप्रेक्ष्य निर्मित करता है।
- **जिम्मेदारियां साझा करना :** कोविड से प्रभावित किसी प्रियजन की देखभाल करना चुनौतीपूर्ण और कष्टदायी दोनों हो सकता है। इसलिए इस स्थिति का सामना कर रहे परिवार को कार्य-भार और कर्तव्य मिलकर बांट लेने चाहिए और प्रभावित व्यक्ति की देखभाल के लिए एक व्यक्ति पर निर्भर नहीं होना चाहिए क्योंकि यह एक व्यक्ति के लिए भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण है। मुख्य बात सदस्यों को अर्थपूर्ण ढंग से व्यस्त रखना है ताकि बीमार की सहायता के साथ अन्य सदस्यों की मदद करने से व्यस्त रह सकें। ऐसा करना सभी को एक उद्देश्य देगा और उनमें सार्थकता की भावना प्रदान करेगा।

अपने शरीर की बात सुनो



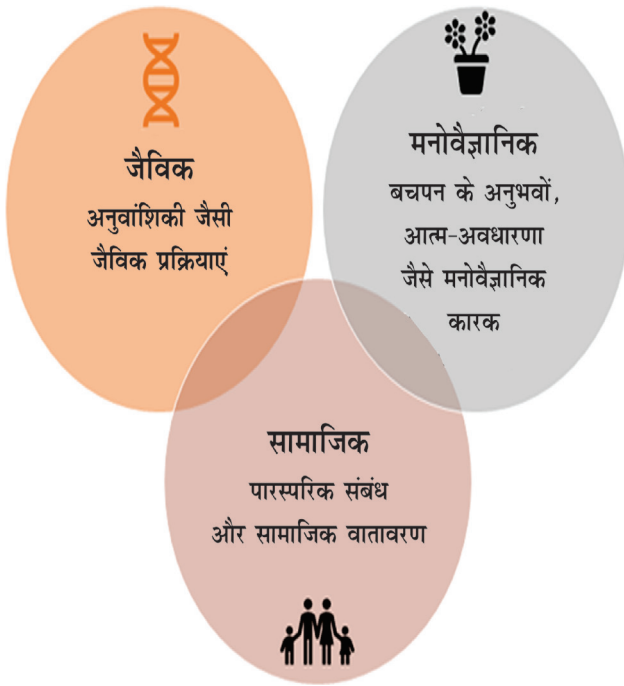
- ध्यान लगाएं
- सुरक्षित खान-पान करें
- पूरी नींद लें
- प्रतिदिन व्यायाम करें (इसमें इनडोर व्यायाम, खेल, स्ट्रेचिंग शामिल हो सकते हैं)
- अपने बच्चे को साफ-सफाई और स्वच्छता के बारे में शिक्षित करें।

- दिनचर्या बनाएं
- दैनिक कार्यों में व्यस्त रहें
- नियमित विराम लें
- अपना दिन का काम अंतराल लेकर करें।
- स्थिति के अनुरूप बनें
- बदलाव को स्वीकार करें

8

मानसिक स्वास्थ्य में जोखिम पैदा करने वाले कारक



हर बच्चा अद्वितीय है। बच्चों में व्यक्तिगत अंतर के आनुवंशिक, परिवेश-आधारित और सामाजिक-सांस्कृतिक कारण होते हैं। बच्चों को भावनाओं, व्यवहार और संबंधों में कठिनाइयां हो सकती हैं जो उनकी सामाजिक कार्यशीलता को बिगाड़ सकता है। किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर किसी भी चुनौती या संघर्ष की समझ के लिए जैव-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक मॉडल की एक मजबूत वैधता है।

8.1 जैविक कारक

मानसिक स्वास्थ्य तंत्रिका कोशिकाओं या तंत्रिका मार्गों के निष्पादन से जुड़ा हुआ है जो मस्तिष्क के विभिन्न हिस्सों को जोड़ते हैं। मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों में दोष या चोट कई

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़ी हुई है। कुछ जैविक कारक हैं जो मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को बढ़ाने में शामिल हो सकते हैं :

1. **आनुवंशिकी (आनुवंशिकता)** : कई मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक जीन के माध्यम से स्थानांतरित हो सकती है। ऐसा माना जाता है कि ऐसी कई स्थितियां दोषपूर्ण जीन से जुड़ी होती हैं। यह भी महत्वपूर्ण है कि जीन पर्यावरण के साथ कैसे क्रिया करते हैं। तनाव, आघात या दुर्व्यवहार भी प्रभावित या जोखिम को सक्रिय करने वाला हो सकता है।
2. **संक्रमण** : मस्तिष्क क्षति और मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों का बढ़ना कुछ संक्रमणों के कारण भी हो सकता है।
3. **मस्तिष्क दोष या चोट** : शारीरिक क्षति के कारण मस्तिष्क को चोट लगने को भी कुछ मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों से जोड़ा जा सकता है।
4. **जन्मपूर्व क्षति** : जन्म के समय भ्रूण के विकास के शुरुआती चरणों में व्यवधान या आघात भी ऑटिज्म स्पेक्ट्रम जैसी मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के संभावित कारण हैं।
5. अन्य कारकों जैसे खराब पोषण या लैड (सीसा) विषाक्त पदार्थों को मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के प्रमुख कारणों में से एक के रूप में माना जा सकता है।

8.2 मनोवैज्ञानिक कारक

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में जोखिम पैदा करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों में हैं :

- बचपन की दर्दनाक घटनाओं में किसी भी रूप में दुर्व्यवहार
- माता-पिता या देखभाल करने वाले की मौत
- देखभाल करने वाले द्वारा उपेक्षा
- बच्चे और माता-पिता के बीच असुरक्षित जुड़ाव, जब माता-पिता के प्रति भय होता है, तो इसे प्राथमिक विकास के वर्षों में असुरक्षित जुड़ाव कहा जाता है।

8.3 पर्यावरण संबंधी कारक

कुछ तनाव बच्चों में खराब मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के लक्षण हो सकते हैं। इन तनावों में किसी प्रियजन की मौत, माता-पिता का तलाक / अलगाव, पारिवारिक जीवन, निवास स्थान में बदलाव, सामाजिक और सांस्कृतिक अपेक्षाएं, मीडिया द्वारा निर्धारित अपेक्षाएं, मादक द्रव्यों के सेवन जैसी घटनाएं शामिल हैं।

सारांश में, निम्नलिखित जैव-मनो-सामाजिक कारक हैं :



9

प्रारंभिक और मध्य बाल्यावस्था में विशिष्ट मानसिक स्वास्थ्य स्थितियां और चुनौतियां

9.1 जुड़ाव की चिंताएं

जुड़ाव को बच्चों और उनके माता-पिता या देखभाल करने वालों के बीच एक बंधन के रूप में समझा जा सकता है जो बच्चे के विकास और जीवन में सार्थक संबंधों के निर्माण की उनकी क्षमता को प्रभावित करता है। जन्म के पहले वर्ष से ही बच्चे में देखभाल करने वाले या माता-पिता के प्रति भावनात्मक जुड़ाव की समस्या देखी जा सकती है। हालांकि, देखभाल और धैर्य के साथ, जुड़ाव की इन चुनौतियों से पार पाना संभव है।



चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

- ❖ आंखों के संपर्क से बचना
- ❖ स्पर्श करने या किसी भी शारीरिक स्नेह का विरोध करना
- ❖ स्वाभाविक परिस्थितियों में भी न मुस्कराना
- ❖ अनुचित व्यवहार करने के बावजूद अपराधबोध, पछतावा या पश्चाताप न होना या व्यक्त न करना
- ❖ अकेले रहने पर कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया न होना
- ❖ वास्तविक देखभाल या स्नेह व्यक्त करने में असमर्थ होना
- ❖ नखरे या निष्क्रिय-आक्रामक व्यवहार से गुस्सा व्यक्त करना
- ❖ गेम खेलने या खिलौनों के साथ खेलने में रुचि कम होना

संभावित कारण

- एक बच्चा जो एक अनाथालय, पालन गृह या किसी भी प्रकार की संस्थागत देखभाल में रहा है, उसमें ऐसी समस्याओं के बढ़ने का खतरा हो सकता है।
- कभी-कभी देखभाल करने वालों द्वारा दिखाई गई अत्यधिक उपेक्षा, बच्चों को लगाव के संघर्ष की ओर धकेल सकती है।
- जो माता-पिता या देखभाल करने वाले खुद ही मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं से जूझते हैं या नशीली दवाओं के उपयोग या क्रोध की समस्याओं से ग्रस्त हैं, वे इसका कारण बन सकते हैं।

- नौकरी में स्थानांतरण, भागीदारों में परिवर्तन, दादा-दादी या अन्य रिश्तेदारों के अस्थायी देखभाल के कारण माता-पिता से अलगाव।
- किसी भी रूप या डिग्री में शारीरिक, यौन या मौखिक दुर्व्यवहार बच्चे को इस तरह की चिंताओं से ग्रस्त कर सकता है।
- एक बच्चा जो एक दुर्व्यवहारपूर्ण घरेलू वातावरण से दूर कर दिया जाता है, वह ऐसे संघर्षों के प्रति अतिसंवेदनशील हो सकता है।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं?

- ✓ **बच्चे की मदद करें :** बच्चे को आत्म-जागरूक बनने में मदद करें। स्वीकार करें कि सभी भावनाएं 'ठीक' हैं और उनकी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए स्वस्थ तरीके तलाशने में उनकी मदद करें।
- ✓ **स्कूल समय में ढील** बच्चों में तनाव को कम करने में सहायक होती हैं।
- ✓ **बच्चा एक पौधे या खिलौने को अपनाए :** चूंकि बच्चे को दूसरों के साथ संबंध बनाने में कठिनाई हो सकती है, इसलिए एक सरल और रोचक कार्यनीति को प्रोत्साहित किया जा सकता है। सकारात्मक सहयोग और जिम्मेदारी की भावना विकसित करने के लिए बच्चा एक छोटा पौधा या खिलौना स्कूल परिसर के अंदर अपना सकता है। स्कूल में मित्र प्रणाली भी सहायक हो सकती है।
- ✓ **बच्चे को योग और ध्यान के लिए प्रोत्साहित करें :** यह बच्चे को अत्यधिक तीव्र भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम बनाता है।
- ✓ **धैर्य रखें।** देखभाल करने वालों को यह समझना चाहिए कि सुधार प्रक्रिया उतनी जल्दी नहीं हो सकती है। इसलिए, धैर्य और छोटे सुधारों का अनुसरण किया जाना चाहिए।

9.2 वस्ति (मल और मूत्र) पर नियंत्रण

एक स्वस्थ बच्चे में अंत्र और मूत्राशय पर नियंत्रण खोना मनोवैज्ञानिक और सामाजिक दुर्बलता माना जाता है। यह गहन शर्मिंदगी, अलगाव, उदासी, आत्म-सम्मान की हानि और आत्मविश्वास पर गंभीर भावनात्मक प्रभाव डाल सकता है। इस कारण बच्चे पर नकारात्मक भावनात्मक प्रभाव और सामाजिक अलगाव की कल्पना की जा सकती है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

- ❖ आम तौर पर, ऐसा बच्चा 6 साल की उम्र के बाद नियंत्रणहीनता का अनुभव करता है।
- ❖ यौन दुर्व्यवहार के संभावित संकेत या चिंताएं जोखिम बढ़ा सकती हैं।
- ❖ प्रदर्शन के दबाव और परीक्षा की चिंता के कारण भी

बच्चे को इसी तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

- ❖ मूत्राशय भरा हो तो मूत्र का लगातार रिसाव हो सकता है।
- ❖ शारीरिक कमजोरी या अन्य मानसिक स्वास्थ्य संघर्ष भी कारण हो सकते हैं।

संभावित कारण

- कोई भी शारीरिक या चिकित्सीय स्थिति इसका एक कारण हो सकती है। यह कई बार संक्रमण या मधुमेह का संकेत हो सकता है।
- कुछ बच्चे अपने आप शौचालय जाने का आग्रह नहीं करते हैं। वे अपने मूलाधार को जकड़ लेते हैं। प्रायः जब बच्चे बड़े हो जाते हैं तो यह मुद्दा हल हो जाता है।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं

- ✓ बच्चे को पैल्विक फ्लोर अभ्यास करना सिखाएं - बच्चे को कुछ सेकंड के लिए श्रोणि की मांसपेशियों को सिकोड़ने के लिए निर्देशित करें, फिर कुछ सेकंड के लिए ढीला छोड़ने के लिए कहें। वे इन्हें प्रत्येक के दस दोहराव के साथ तीन बार कर सकते हैं।
- ✓ काउंसलर की मदद से, व्यवहार तकनीकों को अपनाया जा सकता है, जैसे कि मूत्राशय प्रशिक्षण। पेशाब में देरी के लिए काउंसलर बच्चे को प्रशिक्षित कर सकता है।
- ✓ अभिभावकों को सुझाव देकर सहयोग किया जा सकता है।
- ✓ इसके लिए एक चिकित्सक से संपर्क करना सबसे अच्छा है।

9.3 संचार मुद्दे

बच्चों को स्कूल और घर दोनों जगह दूसरों से संवाद करने में परेशानी हो सकती है। कक्षा में उन्हें विशेष रूप से कठिनाई हो सकती है, खास तौर पर जब वे उम्र में बड़े हो जाते हैं। इसका कारण है कि उच्च ग्रेड में बेहतर लेखन कौशल और उन्नत संचार कौशल (जैसे, अनुनय करना, बातचीत करना) की आवश्यकता होती है। संचार में कठिनाई के कारण आत्मसम्मान में हानि, शैक्षणिक और सामाजिक सफलता में कमी और उच्च ड्रॉपआउट दर हो सकती है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

- ❖ दूसरों के साथ बातचीत करने से बचना।
- ❖ उन्हें भेजे गए संदेश को समझने में परेशानी होती है।
- ❖ शब्दावली सीमित होना।
- ❖ स्पष्टीकरण मांगने में कठिनाई होना।
- ❖ विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने में संघर्ष करना।

- ❖ सूचना को व्यवस्थित करने में कठिनाई।
- ❖ कहानियों को बताने में कठिनाई।
- ❖ स्पष्ट रूप से संदेश समझने में कठिनाई होना।
- ❖ बातचीत बनाए रखने के लिए संघर्ष करना
- ❖ मुहावरों, पहेलियों, चुटकुलों, कटाक्ष को समझने में परेशानी।

संभावित कारण ...

संचार समस्याओं के कुछ कारणों में हैं :-

- शारीरिक कमजोरी जैसे कि कटा हुआ होंठ, तालु या श्रवण शक्ति की कमी
- मस्तिष्क या स्वर यंत्र में चोट
- ऑटिज्म से पीड़ित बच्चे में संचार समस्या हो सकती है
- कम बौद्धिक कार्यात्मकता
- भावनात्मक मुद्दे या आघात
- वाणी और भाषा विकास में देरी

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

- ✓ संचार मुद्दे का उपचार, रोकथाम और प्रारंभिक सहायता है।
- ✓ बच्चे को एक गैर-आलोचनात्मक वातावरण प्रदान किया जा सकता है जहां वह अपनी बात को व्यक्त करने के लिए सुरक्षित महसूस करता है
- ✓ शिक्षक को अन्य बच्चों और शिक्षकों के सामने बच्चे की शब्दावली को ठीक करने से बचना चाहिए; इससे बच्चे के आत्म-सम्मान में कमी आ सकती है
- ✓ बच्चे को अन्य छात्रों के साथ बातचीत करने का अवसर दें- जैसे खेल खेलना
- ✓ बच्चे को स्वीकार करने के लिए कक्षा को संवेदनशील बनाना चाहिए।
- ✓ बच्चे को जवाब देने के लिए कई अवसर दिए जाने चाहिए और बात करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, भले ही उसकी बात पर ध्यान देना मुश्किल हो।
- ✓ यदि किसी देरी या दुर्बलता पर ध्यान जाता है, तो इसके बारे में वाणी या भाषा चिकित्सक से संपर्क किया जा सकता है।
- ✓ आपसी बातचीत (इंटरएक्टिव) और संचार-आधारित गतिविधियाँ बच्चे के लिए उपयोगी हो सकती हैं।

9.4 अलग होने की चिंता

बच्चे आम तौर पर 3 साल की उम्र तक अलगाव होने पर चिंता दिखाते हैं, जिसे स्वस्थ विकास का एक हिस्सा माना

जाता है। हालांकि, यदि 3 या 4 साल की उम्र से परे देखा जाए तो यह बच्चे की दैनिक गतिविधियों और स्कूल या सहपाठी से बातचीत जैसी क्रियाओं को प्रभावित कर सकता है। ऐसे में अत्यधिक चिंता या घबराहट के दौरे पड़ना एक बच्चे की कार्यक्षमता को पूरी तरह से बाधित करता है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

- ❖ माता-पिता या प्राथमिक देखभाल से दूर होने पर अत्यंत दुखी या असहज महसूस करना।
- ❖ माता-पिता को बीमारी या मृत्यु से खोने की अतार्किक चिंताएं होना।
- ❖ अलगाव के डर से घर से दूर रहने से मना करना
- ❖ माता-पिता के बिना घर से दूर सोने के लिए अनिच्छा दिखाना
- ❖ माता-पिता से अलगाव होने पर सिरदर्द, पेट में दर्द की शिकायत करना।

संभावित कारण ...

- बच्चे को बीमारी, किसी करीबी व्यक्ति की मृत्यु या किसी प्रिय पालतू जानवर की मृत्यु जैसी कष्टप्रद जीवन घटना के कारण अत्यधिक चिंता का अनुभव हो सकता है।
- व्यक्तिगत अंतर : कुछ बच्चों में अन्य की तुलना में अधिक चिंता देखी जाती है।
- रोल मॉडल से सीखी गई प्रतिक्रिया भी चिंता हो सकती है।
- जीवन में दर्दनाक अलगाव जैसी कोई आपदा।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

- ✓ सुबह, बच्चे को स्कूल के गेट पर एक शिक्षक या एक दोस्त द्वारा मिला जा सकता है।
- ✓ बच्चे के स्कूल में आने पर एक मजेदार गतिविधि से शुरूआत करें, जैसे कि एक पौधे को पानी देना, खेल के मैदान में पांच मिनट बिताना, या ऐसा कुछ भी जो बच्चा अपनी दिलचस्पी के साथ करना चाहे।
- ✓ स्कूल में एक जगह की पहचान करें जहां बच्चा किसी भय के बिना सहज महसूस करता है। यह उस शिक्षक या काउंसलर से मिलने की जगह हो सकती है, जिसके साथ बच्चा सहज है।
- ✓ अत्यधिक चिंता होने पर बच्चे को घर पर फोन करने की अनुमति दी जा सकती है।
- ✓ साथियों के साथ बातचीत को सुगम बनाना। शिक्षक,

काउंसलर की मदद बच्चे और उन अन्य बच्चों के लिए फायदेमंद हो सकती है जिनके साथ वे बातचीत करते हैं।

- ✓ बच्चे को देर से आने की अनुमति दी जा सकती है लेकिन धीरे-धीरे उसे प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।
- ✓ बच्चे की प्रशंसा करने में उदारता बरतनी चाहिए।
- ✓ बच्चे को गहरी सांस लेने और विश्राम तकनीकों का अभ्यास करने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

9.5 स्कूल जाने से इंकार

इन दिनों सभी उम्र के बच्चों में स्कूल जाने से इंकार करना एक बड़ा मुद्दा है। इससे उनके शैक्षणिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकास पर गंभीर प्रभाव पड़ सकते हैं। स्कूल से इनकार करते समय नखरे, चिल्लाहट और अत्यधिक शारीरिक बल का प्रयोग कर सकते हैं। जबकि शारीरिक रूप से प्रकट होने वाले और व्यवहार संबंधी लक्षणों में सिरदर्द, पेट में दर्द, बुखार, चक्कर आना, सांस की तकलीफ हो सकते हैं।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

कई छात्र स्वभाव से नखरे दिखाते हैं या अतिशय व्यवहार करते हैं जैसे स्कूल से भागना या छिपना, जबकि कई अन्य अधिक जटिल व्यवहार करते हैं। इनके व्यवहार में निम्नलिखित लक्षण पाये जाते हैं :

- ❖ सिर या छाती में शारीरिक दर्द की शिकायत करना।
- ❖ बार-बार बिना कारण के स्कूल के मेडिकल रूम में जाने के लिए कहना।
- ❖ टेस्ट के दिनों में बीमारी की बात करना।
- ❖ घर पर कॉल करने के लिए लगातार अनुरोध करना।
- ❖ साथियों से दूरी या सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने से इंकार करना
- ❖ अपने काम को पूरा करने के लिए अनिच्छा दिखाना

संभावित कारण ...

- धमकाना - डराना, चिढ़ाना जैसी घटनायें।
- बॉडी शेमिंग, गाली गलौज या साइबर मामले।
- माता-पिता के बीच वैवाहिक कलह (तलाक या कहा-सुनी)
- परिवार के सदस्य का अप्रत्याशित निधन
- भाई बहन के साथ प्रतिद्वंद्विता या ईर्ष्या, विशेष रूप से छोटे भाई-बहन के साथ
- बहुत अधिक चिंता करने वाले माता-पिता

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं . . .

- ✓ ऐसी स्थिति से निपटने का सही तरीका शिक्षकों, काउंसलर, माता-पिता, स्कूल अधिकारियों और बच्चे के बीच आपसी टीम-कार्य करना है।
- ✓ स्कूल से इनकार का संभावित कारण शिक्षक और काउंसलर द्वारा अवश्य ही समझा जाना चाहिए। यहां माता-पिता का सहयोग भी महत्वपूर्ण है।
- ✓ सहपाठी मित्र: बच्चे को अवकाश या दोपहर के भोजन में मदद करने के लिए एक सहपाठी मित्र के साथ रखें।
- ✓ स्कूल की गतिविधियों में भाग लेने से स्कूल आने में आत्मविश्वास और रुचि बढ़ेगी।
- ✓ सामाजिक कौशल प्रशिक्षण : कभी-कभी, विशेष रूप से शुरुआती किशोरावस्था के दौरान, एक बच्चा स्कूल में अलग-थलग महसूस कर सकता है। ऐसे मामलों में, स्कूल काउंसलर बच्चे का मार्गदर्शन करने में मदद कर यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि वह स्कूल के बड़े दायरों में जाने में सहज महसूस करे।

9.6 अनवधान और अतिसक्रियता

बच्चे स्वाभाविक रूप से ऊर्जावान होते हैं और चारों ओर घूमना पसंद करते हैं। कभी-कभी माता-पिता या शिक्षकों के लिए उन्हें व्यस्त रखना मुश्किल हो जाता है क्योंकि ऐसे बच्चे एक के बाद दूसरी गतिविधि लगातार करते रहते हैं।

ऐसे संघर्षों का अनुभव करने वाले बच्चे आम तौर पर स्थान और ध्वनियों से विचलित होते हैं। वे विवरणों पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ होते हैं। वे अपने लिखित कार्य में निश्चित रूप से बहुत सारी गलतियां करते हैं क्योंकि वे कभी भी दिए गए निर्देशों को समझने में सक्षम नहीं होते। इस समस्या पर ध्यान न देने से, अति सक्रियता और आवेगशीलता आती है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

अनवधान	अति सक्रियता	आवेगशीलता
<ul style="list-style-type: none"> विवरणों पर पूरा ध्यान देने में असफल होना ध्यान बनाए रखने में कठिनाई न सुनना आसानी से विचलित होना भूल जाना 	<ul style="list-style-type: none"> चंचल होना एक स्थान पर बैठने में असमर्थता चुपचाप खेलने में कठिनाई हमेशा 'ऑन द गो' या 'मोटर द्वारा संचालित' अत्यधिक बात करना 	<ul style="list-style-type: none"> सवाल पूरा होने से पहले ही जवाब देना अपनी बारी आने की प्रतीक्षा न करना दूसरों के बीच में दखल देना

संभावित कारण

- जबकि अतिसक्रियता का सटीक कारण स्पष्ट नहीं है, अतिसक्रियता के लिए जिम्मेदार कुछ कारकों में आनुवंशिकी या केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में समस्याएं शामिल हैं।
- एक अन्य कारण शायद इसका परिवार में विद्यमान होना जैसे माता पिता या भाई-बहन में अति सक्रियता।
- कभी-कभी यह गर्भावस्था के दौरान दवाओं, शराब या धूम्रपान का उपयोग हो सकता है।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं

- ✓ एकरूपता से बहुत मदद मिलती है क्योंकि ऐसे छात्र बदलाव से संघर्ष करते हैं, भले ही यह अच्छे के लिए ही क्यों न हो और एक संरचित वातावरण में बेहतर काम करते हैं।
- ✓ उन्हें व्यवस्थित करने में मदद करने के लिए रंगों और आकृतियों का उपयोग करना चाहिये।
- ✓ एक शांत अध्ययन क्षेत्र सुनिश्चित करना जहां ध्यान न बटे।
- ✓ बच्चे को उसकी ध्यान, एकाग्रता अवधि के अंदर काम करने में मदद करें।
- ✓ बच्चे दृश्य संकेतों के प्रति बेहतर प्रतिक्रिया देते हैं, इसलिए चीजों को अधिक दृश्य, स्पर्श उन्मुखी बनाया जा सकता है, जो उन्हें बेहतर समझ में मदद कर सकता है। उन्हें ऐसे कार्यों से बचना चाहिए जिनमें शब्दों को याद रखने की आवश्यकता होती है।
- ✓ देखभाल करने वाले को प्रायः विराम लेने की जरूरत होती है और ऐसे ही बच्चों को भी।

शिक्षकों के लिए कुछ कार्यनीतियां

- ✓ कक्षा के वातावरण और बच्चे की दिनचर्या की संरचना।
- ✓ बच्चे का शिक्षक की मेज के पास बैठना और लगातार आँखों से संपर्क बनाए रखना।
- ✓ ब्लैकबोर्ड को साफ करने, कागज या कॉपी को बांटने जैसे अंतरवर्ती कार्य दिए जा सकते हैं।
- ✓ अवधारणाओं को सिखाएं, स्मृति बोल को कम करें।
- ✓ बच्चों को दी जाने वाली सटीक दिशा।
- ✓ काम को छोटे टुकड़ों में विभाजित किया जाना चाहिए और लगातार ब्रेक दिया जाना चाहिए।
- ✓ बच्चे को दोष देने से बचें
- ✓ बच्चे को एक छोटी स्ट्रेस बॉल रखने की अनुमति दें जिसे वह दबा सकता है।
- ✓ बच्चे के गुणों को बढ़ावा दें और उसके आत्मविश्वास की प्रशंसा करें।

9.7 आचरण और संबंधित मुद्दे

सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीके से व्यवहार और नियमों का अनुसरण करने से जूझने वाले बच्चों में ऐसी चिंताओं के प्रमुख लक्षण हैं। आक्रामकता या कपटपूर्ण व्यवहार जैसी प्रवृत्तियां आम तौर पर आचरण संबंधी विषयों में इन बच्चों में देखी जाती हैं जो दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन कर सकती हैं।

ऐसी स्थिति बच्चे के स्कूल और काम में खराब प्रदर्शन, असामाजिक व्यवहार, आवेग नियंत्रण की समस्याओं, नशीले

पदार्थों के प्रयोग की चिंता और यहां तक कि कुछ मामलों में स्वयं को नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहार को भी दर्शा सकती है। उन्हें अक्सर 'अपराधी' माना जाता है और ऐसे लेबल किया जाता है, जो बच्चे को अत्यंत कमजोर बना सकती हैं।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

ऐसी चिंताओं के लक्षण आम तौर पर प्री-स्कूल वर्षों के दौरान शुरू होते हैं। कभी-कभी यह बाद में भी विकसित हो सकते हैं, लेकिन लगभग हमेशा किशोरावस्था के शुरुआती वर्षों से पहले। ये व्यवहार परिवार, सामाजिक गतिविधियों, स्कूल और काम में बड़े संकट का कारण बनते हैं।

अहम संकेत	
<ul style="list-style-type: none"> चोरी घर या स्कूल से भागना झूठ बोलना आग लगा देना किसी के घर, इमारत या कार को तोड़ना 	<ul style="list-style-type: none"> हथियार का उपयोग लड़ाई झगड़े शुरू करना लोगों और जानवरों के प्रति शारीरिक क्रूरता दूसरे की संपत्ति को जानबूझकर नष्ट करना

संभावित कारण

कुछ संभावित कारक हैं :

- आनुवंशिकी
- पारिवारिक वातावरण जहां निगरानी का अभाव, असंगत या कठोर अनुशासन, शारीरिक दुर्व्यवहार, नशीली दवाओं का प्रयोग या उपेक्षा देखने को मिलती है।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं

- परिवार का सहयोग आवश्यक है; माता-पिता, शिक्षकों और बच्चे को समस्या के बारे में एक साथ बात करने की जरूरत है।
- शिक्षक को गैर-आलोचनात्मक होना चाहिए और बच्चे के साथ संबंध स्थापित करने का प्रयास करना चाहिए।
- समस्याजनक व्यवहार को बच्चे से अलग करना महत्वपूर्ण है। "समस्या समस्या है, बच्चा समस्या नहीं है"।
- बच्चे की आत्म-प्रतिष्ठा को उसकी ताकत और क्षमताओं की खोज द्वारा पुनर्स्थापित करें।
- लंबे समय तक मदद करना अधिक फायदेमंद है क्योंकि बच्चे को नए दृष्टिकोण और व्यवहार के साथ ढलने की आवश्यकता होती है जिसमें बहुत समय लग सकता है।
- वांछनीय व्यवहार को प्रोत्साहित करना और बच्चे और माता-पिता के लिए उपयुक्त और गैर-उपयुक्त व्यवहार परिणामों को परिभाषित करना। कार्ड्सलर का समर्थन यहां महत्वपूर्ण है।
- जल्द सहायता हमेशा मदद करती है।

9.8 ऑटिज्म (आत्म विमोह) स्पेक्ट्रम

ऑटिज्म मुख्य रूप से मस्तिष्क के विकास से जुड़ी एक ऐसी स्थिति है जो इस बात पर असर डालती है कि एक बच्चा चीजों को कैसे समझता है और दूसरों के साथ मेलजोल या संवाद कैसे करता है। चारित्रिक रूप से इसे व्यवहार और वाक्य, संवाद के दोहराव वाले पैटर्न के रूप में देखा जाता है। "स्पेक्ट्रम" एक ऐसा शब्द है जिसका उपयोग आम तौर पर लक्षणों, संकेतों, कार्यक्षमता के स्तरों को चित्रित करने के लिए किया जाता है। ऑटिज्म के प्रभाव जीवन-स्कूल, काम, सहकर्मियों संबंधों के लगभग सभी क्षेत्रों में संघर्ष पैदा करते हैं।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

- ❖ नाम पुकारने पर जवाब देने में असमर्थ है या ऐसा लगता है कि उसने आपकी बात नहीं सुनी है
- ❖ गुदगुदी और गोद में उठाने का विरोध करता है और अकेले खेलना पसंद करता है
- ❖ आंखों का संपर्क कम करता है और चेहरे की अभिव्यक्ति में कमी है
- ❖ बोलता नहीं या बोलने में देरी करता है, या शब्दों अथवा वाक्यों को कहने की क्षमता खो देता है
- ❖ बातचीत शुरू करने या उसे चालू रखने में सक्षम नहीं
- ❖ अनुरोध के लिए केवल एक शब्द का उपयोग करता है या संप्रेषण के लिए किसी वस्तु का ध्यान कराता है।

- ❖ एक अजीबोगरीब लहजे में बोलता है जैसे-गुनगुनाना या रोबोट जैसे बोलना
- ❖ शब्दों या वाक्यांशों को वैसे ही दोहराता है जैसे उसे कहे जाते हैं, लेकिन उसे समझ में नहीं आता कि उनका उपयोग कैसे किया जाए
- ❖ सरल प्रश्नों या निर्देशों को नहीं समझता है
- ❖ भावनाओं या भावों को व्यक्त करने में असमर्थ और दूसरों की भावनाओं से अनभिज्ञ प्रतीत होता है
- ❖ किसी रुचि की वस्तुओं को साझा करने के लिए वस्तु इंगित करने या लाने में असमर्थ
- ❖ अशाब्दिक संकेतों को पहचानने में संघर्ष करना, जैसे कि अन्य लोगों के चेहरे के भाव, शरीर की मुद्राओं या स्वर की व्याख्या करना

व्यवहार के पैटर्न

- ❖ गोल घूमना, रॉकिंग या हाथ फड़फड़ाना (पक्षी की तरह) बार-बार दोहराता है।
- ❖ स्वयं को नुकसान पहुंचाना, काटना या सिर पीटना।
- ❖ किसी भी नियमित परिवर्तन को स्वीकार करने में असमर्थ। थोड़ा सा भी बदलाव उसे परेशान करता है।
- ❖ शरीर के समन्वय के साथ संघर्ष। उदाहरण के लिए, शरीर में गतिविधि के अजीब पैटर्न दिखा सकता है, अनाड़ीपन से पैर की उंगलियों पर चलना, अजीब, कठोर या अतिरंजित शारीरिक हावभाव।
- ❖ खिलौना कार के घूमते हुए पहिए या किसी वस्तु से मोहित हो सकता है, हालांकि वह वस्तु के समग्र उद्देश्य या कार्य को नहीं समझता है।
- ❖ प्रकाश, ध्वनि या स्पर्श के प्रति संवेदनशील हो सकता है, फिर भी दर्द या तापमान के प्रति उदासीन हो सकता है।
- ❖ बच्चे के लिए कल्पनाशील होना मुश्किल होता है।
- ❖ बच्चे की विशिष्ट भोजन प्राथमिकताएं हो सकती हैं, जैसे कि केवल कुछ खाने या एक निश्चित प्रकार के खानों से इनकार करता है।

संभावित कारण

- कोई भी ज्ञात कारण नहीं है।
- आनुवंशिकी या पर्यावरणीय - दोनों को कारक के रूप में जोड़ा जा सकता है।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

- ✓ प्रारंभिक सहायता बहुत उपयोगी है क्योंकि यह व्यवहार, कौशल और भाषा के विकास में सुधार करती है।
- ✓ कौशल-निर्माण जैसे संचार कार्यक्रम और सामाजिक कौशल।

- ✓ प्लैशकार्ड के माध्यम से अभिवादन करने के तरीके सिखाना।
- ✓ सामाजिक कहानियों के माध्यम से कक्षा में उचित व्यवहार सिखाना।
- ✓ वीडियो मॉडलिंग के माध्यम से भावनाओं को व्यक्त करने का तरीका सिखाना।
- ✓ भूमिका-नाटकों के माध्यम से शिक्षण कौशल।
- ✓ चित्र विनिमय संचार कार्यक्रम का उपयोग करके स्कूल के नियमों और विनियमों को परिभाषित करना।
- ✓ वॉशरूम, खेल के मैदान के बारे में बताने के लिए चित्र।
- ✓ भाषण और भाषा चिकित्सा बच्चों को अपनी संप्रेषणीय क्षमताओं को पूर्ण रूप से विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है।
- ✓ बहु-विषयक टीम जैसे अन्य मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं, नैदानिक मनोवैज्ञानिक, व्यावसायिक चिकित्सक, स्पीच चिकित्सक, विशेष शिक्षक से सहायता लें।
- ✓ सहपाठी मित्रों का समर्थन बच्चे की भावनात्मक कल्याण को बढ़ा सकता है।
- ✓ अधिमानतः एक या दो-शब्द संकेत, आदेश का उपयोग किया जाना चाहिए। संचार और निर्देशों को सरल और प्रत्यक्ष रखा जाना चाहिए। आदेशों में मौखिक भाषा के अत्यधिक उपयोग से बचा जाना चाहिए।
- ✓ एक पाठ्यक्रम डिजाइन किया जाना चाहिए जो व्यक्तिगत क्षमता और जरूरतों के अनुरूप है। सीखने का कार्य उचित होना चाहिए और छोटे चरणों में विभाजित किया जाना चाहिए।
- ✓ शिक्षक द्वारा माता-पिता को बच्चे के लिए प्रभावी गृह-योजना और संरचित दिनचर्या तैयार करने का सुझाव दिया जाना चाहिए।

9.9 बौद्धिक निःशक्तता

बौद्धिक निःशक्तता तंत्रिका-विकास विकार हैं जो बचपन में शुरू होते हैं और बौद्धिक कठिनाइयों के साथ-साथ वैचारिक, सामाजिक और जीवन के व्यावहारिक क्षेत्रों में कठिनाइयों के लक्षण हैं।

- आई.क्यू. स्कोर 70-84 के बीच (जनसंख्या का लगभग 14 प्रतिशत)
- अनुकूलनीय कामकाज के साथ समस्याएं
- इस कमी की शुरुआत बचपन में होती है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)...

सीखने की कठिनाइयों के कई संकेत और लक्षण हैं जो बचपन के दौरान प्रकट हो सकते हैं। जब तक बच्चा स्कूल

नहीं पहुंचता तब तक ये लक्षण स्पष्ट रूप से नहीं देखे जा सकते। हालांकि, गंभीर मामले अधिक ध्यान में आते हैं। बौद्धिक निःशक्तता के कुछ सामान्य संकेत हैं:

- ❖ चलने, क्रॉलिंग जैसी शारीरिक गतिविधियों में देरी
- ❖ देर से बोलना (या बिलकुल नहीं बोल पाना)
- ❖ शौचालय प्रशिक्षण, तैयार होने या भोजन खाने जैसे किसी भी तरह के स्वतंत्र कार्य में संघर्ष
- ❖ समस्या-समाधान या तार्किक सोच से जुड़े जटिल कार्यों में कठिनाई
- ❖ कमजोर स्मृति
- ❖ परिणामों के साथ क्रियाओं को जोड़ने में असमर्थता

संभावित कारण

बौद्धिक कठिनाइयों के सबसे सामान्य कारण हैं :

- आनुवंशिक स्थितियां : उदाहरण के लिए, कम बौद्धिक कार्यप्रणाली वाला एक अभिभावक बच्चे को अपने जीन दे सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान समस्याएं : कुछ मामलों में, यदि गर्भावस्था के दौरान मां ने शराब या नशीली दवा का सेवन किया है, तो इससे मस्तिष्क के विकास में बाधा आती है। कुपोषण या कुछ संक्रमण भी एक संभावित कारण हो सकते हैं।
- बच्चे के जन्म के दौरान समस्याएं : समय से पहले बच्चे के जन्म या जन्म के दौरान ऑक्सीजन की कमी
- मेनिन्जाइटिस, खांसी या खसरा जैसी शारीरिक बीमारी बौद्धिक निःशक्तता का कारण बन सकती है।
- सिर पर चोट या लगभग डूबने से (near-drowning)
- पर्यावरणीय कारक जैसे गंभीर और अति कुपोषण या मस्तिष्क में संक्रमण, विषाक्त पदार्थों जैसे सीसा या नशीले पदार्थ का प्रयोग करना।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

- ✓ स्पीच चिकित्सा, व्यावसायिक चिकित्सा, फिजियोथेरेपी, परिवार परामर्श, विशेष शिक्षकों के साथ प्रशिक्षण के सहयोग से।
- ✓ बच्चे को स्वतंत्र रहने-सहन कौशल प्रदान करना और यह सुनिश्चित करना कि बच्चा पर्यवेक्षण में सफलतापूर्वक सीख रहा है।
- ✓ जरूरत होने पर मार्गदर्शन करना
- ✓ कुछ अच्छा या कुछ नया करने पर सकारात्मक प्रतिक्रिया देना।
- ✓ माता-पिता और शिक्षक को बच्चे की जरूरतों को रेखांकित कर एक व्यक्तिगत शिक्षा कार्यक्रम या आईईपी बनाने के लिए एक साथ काम करना चाहिए।
- ✓ समूह की गतिविधियों में बच्चे को शामिल करें और अन्य बच्चों के साथ मेल-जोल कराएं।

9.10 अधिगम बाधा

सीखने में कठिनाई एक चिंता है जिससे एक छात्र की गणितीय गणना करने, सुनने, सोचने, समझने, संश्लेषित करने, बोलने, लिखने, या प्रचालन की क्षमता दुर्बल होती है। छात्र को पढ़ने, लिखने या गणित की समस्याएं सुलझाने में संघर्ष करना पड़ सकता है।

‘अधिगम बाधा’ एक समूह शब्द है जिसमें कई अलग-अलग प्रकार के मुद्दों का वर्णन किया जा सकता है, जो शब्द, संख्या और व्यवस्थित करने में कठिनाई के रूप में परिलक्षित हो सकता है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल)

सीखने की कठिनाई में शब्दों, संख्याओं और संगठनात्मक कौशल के डोमेन में संघर्ष शामिल हैं।

संभावित कारण

- गर्भावस्था के दौरान, समय से पहले जन्म या माँ की बीमारी।
- जन्म के समय जटिलताएं (जैसे, मस्तिष्क को ऑक्सीजन की कमी।)
- गर्भावस्था के दौरान शराब या मादक पदार्थ का सेवन
- प्रारंभिक बाल्यावस्था में दुर्घटना, बीमारी, चोट मस्तिष्क के विकास को प्रभावित करती है।
- कुछ मामलों में, अतिरिक्त शारीरिक निःशक्तता और या संवेदी हानि वाले लोगों को सीखने में कठिनाई हो सकती है।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

याद रखें- बच्चे जैसे सीखते हैं, हमें उस तरह सिखाना आना चाहिए।

- ✓ चरण-दर-चरण सीखने का एक व्यवस्थित दृष्टिकोण अपनाएं।
- ✓ व्यक्तिगत निर्देश दें और समूह में निर्देश देने से बचें।
- ✓ अवधारणाओं को अधिक ठोस, सार्थक और व्यक्तिगत बनाएं
- ✓ चिंतन कौशलों को बढ़ाने के लिए “कारण और प्रभाव” का उपयोग करें और “यदि ... तो” के बीच कनेक्शन बनाने और छात्रों को चिंतन और संदर्भ द्वारा महत्वपूर्ण तर्क का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित करें
- ✓ छात्रों को जोड़े रखने के लिए एक बहु-संवेदी दृष्टिकोण का उपयोग करें
- ✓ शिक्षण को जांच आधारित होना चाहिए ताकि विद्यार्थियों को स्वयं उत्तर जानने और उसकी समीक्षा करने में

- मदद मिल सके।
- ✓ ऐसी सामग्री चुनें जो स्पष्ट रूप से मुद्रित हो
 - ✓ दृश्य सहायता सामग्री का उपयोग करने का प्रयास करें
 - ✓ धीरे-धीरे बोलें और एक बार में एक निर्देश दें
 - ✓ सुनिश्चित करें कि छात्र सभी निर्देशों को पूरी तरह से समझता है
 - ✓ बहुत बार दोहराव कराएं और समीक्षा करें
 - ✓ यह सुनिश्चित करें कि निर्देश या मदद देने से पहले छात्र सजग हो
 - ✓ मुख्य बिंदुओं को सारांशित करें
 - ✓ प्रतिक्रिया दें
 - ✓ ध्यान बांटने की बातों को कम करें और कार्य क्षेत्र को स्पष्ट रखें
 - ✓ कार्यक्षेत्र व्यवस्थित करें
 - ✓ सुनिश्चित करें कि छात्र जानता है कि क्या करना है
 - ✓ एक एजेंडा सेट करने में छात्र की मदद करें

सावधान :

- चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) केवल आवृत्ति, अवधि और गंभीरता के आधार पर विचार करने योग्य होते हैं। बच्चे को लेबल लगाने से बचना चाहिए।
- यदि आवश्यक हो तो देखभाल करने वालों को तत्काल मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिकों की मदद लेनी चाहिए।

अधिगम बाधा के प्रकार

शब्द संघर्ष

- पढ़ने और लिखने में कठिनाई
- धीरे-धीरे पढ़ना और लिखना
- वर्तनी में समस्या
- कक्षा में पढ़ने से संबंधित कार्यों से बचना
- नाम या शब्दों का उच्चारण करने में असमर्थ, या शब्दों को पुनः याद करने में संघर्ष
- 'केक का टुकड़ा' जिसका अर्थ है 'आसान' जैसे मुहावरेदार अभिव्यक्ति या चुटकुले को समझने में संघर्ष।
- एक कहानी को संक्षेप में प्रस्तुत करने में असमर्थ
- वर्णों में उलटफेर और भ्रम (जैसे, 'बी' और 'डी' में भ्रम)
- शब्द बनाता है

अंकों के साथ संघर्ष

- संख्याओं को समझने में समस्या
- बुनियादी गणना और अंकगणितीय प्रक्रियाओं में संघर्ष
- संख्याओं में भ्रम और मात्राओं का अनुमान लगाना
- कई अनुमान लगाता है
- मानसिक स्तर पर गणना में कठिनाई

सलीके/व्यवस्था के संघर्ष

- काम की खराब व्यवस्था
- विवरण भूल जाता है
- विराम चिह्न में त्रुटियां
- काम से बचता है और कक्षा में नोट करने में कठिनाई होती है
- आंख-हाथों का खराब समन्वय
- समय और अनुक्रम के साथ समस्या

नोट : निःशक्त बच्चों के लिए छूट के बारे में जानने के लिए, सीबीएसई की वेबसाइट www.cbse.nic.in पर लिंक <http://cbse.nic.in/newsite/attach/CWSN%20April%202019.pdf> देखें।

10

किशोरावस्था : आकर्षण और चुनौतियां

10.1 किशोरावस्था को परिभाषित करना

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की परिभाषा में किशोरावस्था की आयु (10 से 19 वर्ष के बीच) और जीवन के एक चरण के संदर्भ में किसी व्यक्ति की विशेषताओं में गतिशील परिवर्तन शामिल हैं। इन विशेषताओं में शामिल हैं :

- **वृद्धि और विकास** : शारीरिक वृद्धि और विकास में तेजी

- **परिपक्वता** : शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं में परिपक्वता
- **व्यक्तित्व विकास** : वयस्क मानसिक प्रक्रियाओं और वयस्क पहचान का विकास।
- **स्वतंत्रता** : निर्भरता से सापेक्ष स्वतंत्रता तक अवस्था परिवर्तन।

किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन

इस चरण के दौरान युवा अपने भविष्य के व्यवसाय (कार्य) के लिए सोचना और योजना बनाना शुरू करते हैं। उन्हें वयस्कों से सलाह, समर्थन और समझ की आवश्यकता हो सकती है।

प्रारंभिक किशोरावस्था के दौरान। बच्चों में शारीरिक वृद्धि और परिपक्वता के लक्षण विकसित होते हैं

युवा की अपनी पहचान, क्षमता और संभावना का अन्वेषण और खोज

अपने सहपाठी समूहों के साथ युवा नए संबंधों की संभावना तलाशना शुरू करते हैं

मनोवैज्ञानिक रूप से परिपक्व होने के साथ-साथ युवा व्यक्ति किशोरावस्था के दौरान अपनी पहचान और अपने महत्व की भावना विकसित करते हैं

एक किशोर का मस्तिष्क



भावनाओं के आवेग को नियंत्रित करने के लिए चिंतन करता है।



भावनात्मक स्थिति में शांत रहने के लिए, भावनात्मक विनियमन विकसित करना सीखता है।



चीजों को क्रम में रखने के लिए, व्यवस्थित करने का कौशल विकसित कर रहा है।



तार्किक विश्लेषण करना सीख रहा है।



तर्कक्षमता विकसित कर रहा है – जिसका अर्थ है भावनाओं का उपयोग करना, तथ्यों का नहीं।



जोखिम लेने को तैयार है।

10.3 किशोरों के प्रमुख मुद्दे और चिंताएं

जीवन में पहचान बनाना और व्यवसाय विकसित करना
स्व-जागरूकता जैसे कौशल होने से अक्सर किशोरों को अपनी व्यक्तिगत पहचान की एक मजबूत भावना स्थापित करते हुए खुद को समझने में मदद मिलती है। वह और अधिक उपलब्धि और खोज की क्षमता रखता है जिससे उसके अस्तित्व का विस्तार हो।

भावनाओं को समझना

किशोरों को अक्सर मूड परिवर्तन का अनुभव होता है। वे क्रोध, खुशी, उदासी, भय, अपराधबोध, शर्म और प्रेम की भावनाओं को दर्शाते हैं। वे ज्यादातर उस उथल-पुथल को समझने में असमर्थ हैं जो वे अनुभव करते हैं।

रिश्ते बनाना

- किशोरावस्था के दौरान, लोग अक्सर अपने साथियों, माता-पिता और विपरीत लिंग के लोगों के साथ रिश्तों को फिर से परिभाषित करते हैं। माता-पिता अक्सर उनसे बहुत अधिक उम्मीदें रखते हैं और उनमें भावनात्मक या वैचारिक विरोध हो सकते हैं।
- इस उम्र के दौरान, विपरीत लिंग के लोगों सहित दूसरों के साथ सकारात्मक और स्वस्थ संबंध रखने के लिए सामाजिक कौशल की आवश्यकता होती है।

सहपाठी दबाव को रोकना

- सहपाठी के दबाव का विरोध करना मुश्किल होता है। किशोर आक्रामक दुराचार, कभी-कभी गैर-जिम्मेदार यौन व्यवहार और मादक द्रव्यों के सेवन से प्रभावित हो जाते हैं। इनमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में अधिक जोखिम बढ़ जाते हैं।



किशोरों के लिए उपयोगी सुझाव



गहरी सांस लेने का अभ्यास करें



योग करें



प्रतिक्रिया से पहले 10 तक गिनती गिनने की कोशिश करें



सुव्यवस्था और योजना पर वीडियो देखें



बड़े निर्णय लेते समय वयस्कों से सलाह लें



नकारात्मक प्रभावों से दूर रहें

शारीरिक छवि और संबंधित चिंताएं

शारीरिक छवि शारीरिक बनावट की ग्रहण की गई छवि है। यह बोध आम तौर पर व्यक्ति के बारे में बहुत सी भावनाओं और विचारों को उजागर करता है। कई बार, यह गलत धारणाओं और स्थूल-सामान्यकरण के रूप में प्रकट हो सकता है।

ये विचार और भावनाएं सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकती हैं। इस धारणा को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों में से एक है आत्म-सम्मान और मीडिया सहित विभिन्न पर्यावरणीय कारक। ये चिंताएं किशोरावस्था में अधिक होती हैं, जिससे इस वर्ग के बारे में बात करना आवश्यक हो जाता है।

किशोर द्वारा शरीर की छवि के लिए बढ़ती चिंताओं का एक पैटर्न हो सकता है, जैसा कि नीचे दिया गया है

देखना	महसूस करना	सोचना	नजर डालना
शारीरिक रूप को देखने की गलत धारणा	जिस तरह किशोर शरीर के बारे में महसूस करता है वह शरीर की छवि को प्रभावित करता है	जिस तरह से शरीर की छवि के बारे में सोचता है, उसमें वह वजन और शरीर की बनावट के बारे में अधिक सोचता है	शारीरिक दिखावट से असंतुष्ट है; संतुष्टि की कमी व्यवहार का पहलू बन जाती है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) :

- ❖ यदि कोई बच्चा दर्पण के सामने बहुत अधिक समय बिता रहा है।
- ❖ वास्तविक आकृति और बनावट की तुलना में भौतिक रूप के बारे में स्पष्ट रूप से अलग सोच।
- ❖ अपने शरीर की तुलना लगातार दोस्त या एक मीडिया फिगर या सेलिब्रिटी के साथ करते हैं।

संभावित कारण

- मीडिया की भूमिका शायद एक बड़ा कारण है।
- कम आत्म सम्मान
- परिवार और दोस्तों के दबाव के कारण, वे अपने शरीर की छवि और वजन के बारे में ज्यादा सोचते हैं।

- इस तरह की चिंताओं के लिए नवीनतम शोध एक आनुवांशिक दृष्टिकोण की ओर संकेत करते हैं।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं?

- ✓ किशोरों के बीच आत्म स्वीकृति को प्रोत्साहित करें।
- ✓ उनकी 'बहादुरी' और 'बुद्धिमता' जैसी अन्य विशेषताओं पर ध्यान केंद्रित करें।
- ✓ ईमानदार और गैर-आलोचनात्मक वार्तालाप करने से हमेशा मदद मिलती है।
- ✓ आत्म-सम्मान बनाने पर ध्यान दें।
- ✓ निगरानी के बिना सोशल मीडिया को हतोत्साहित करें।

10.4 अवसाद (डिप्रेशन)

कुछ स्थितियों में उदास और परेशान होना सामान्य है, और हर कोई इस स्थिति से गुजरता है। भावनाएं यदि गंभीर हैं, लंबे समय तक, अप्रत्याशित, असामान्य लगती हैं, या कोई स्पष्ट कारण नहीं है, तो यह चिंता का एक कारण है। अवसाद एक ऐसी स्थिति है जो समस्याओं और अनिश्चितताओं से भरी होती है और अवसाद के लक्षणों से निदान और उपचार से बाद के प्रभावों तक हर पहलू से संबंधित हैं। अवसाद या डिप्रेशन एक शब्द है जिसका उपयोग बहुत अस्पष्ट और आम तौर पर सामान्य रूप में किया जाता है जिसके कारण कभी-कभी व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का वर्णन करने में गलती हो सकती है और परिणाम बहुत गंभीर हो सकते हैं।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) :

- ❖ अधिकांश गतिविधियों में रुचि या खुशी खो देना।
- ❖ भावनात्मक रूप से नाजुक, बार-बार रोना, उदासी, बेबसी या निराशा की भावनाएं। भय, तनाव या चिंता की घटनाएं होने पर, कभी-कभी आपा खो देते हैं।
- ❖ दूसरों द्वारा अस्वीकृति की भावना, सामाजिक मेलजोल में कमी या दोस्तों से दूरी।
- ❖ बार-बार भावनात्मक भड़ास, चिल्लाना या शिकायत करना और कभी-कभी हतोत्साहित या बेकार महसूस करना।
- ❖ अनियमित नींद और खाने की आदतें (रात में उठना और दिन में सोना)।
- ❖ स्कूल के ग्रेड में अचानक गिरावट।
- ❖ हर समय थकान और ऊर्जा की कमी का अनुभव।
- ❖ बेचैनी की भावना होना, व्याकुल रहना
- ❖ निराशा, चिड़चिड़ाहट और भावुकता के आवेग में रहना।
- ❖ अपराधबोध और या अनुचित आत्म-दोष की अत्यधिक भावनाएं होना।
- ❖ सिरदर्द, पेट में दर्द, हाथ या पैर में दर्द की बार-बार शिकायतें।
- ❖ बहुत ज्यादा या बहुत कम सोना।
- ❖ कुछ मामलों में नशीले पदार्थों के उपयोग और दुरुपयोग करना।

संभावित कारण

- **परिवार और पूर्व-प्रवृत्त जैविक कारक** - अवसाद का आनुवंशिक कारकों से जुड़े होने का एक मजबूत प्रमाण रहा है। अनुसंधान यह भी बताते हैं कि लड़कों की तुलना में लड़कियों में यह अधिक सामान्य है। यह मस्तिष्क के उस भाग में होने वाले रासायनिक परिवर्तनों से जुड़े हैं जो मनोदशा को नियंत्रित करते हैं।

- **दर्दनाक घटनाएं, तनाव और व्यक्तिगत अनुभव** - कुछ मामलों में यह परिवार या प्रिय व्यक्तिगत संबंधों में किसी प्रियजन की मौत या वित्तीय समस्याओं के कारण शुरू हो सकता है। अवसाद का कारण कोई भी दर्दनाक घटना हो सकती है। स्कूल या घर बदलने, परिवार के टूटने, उपेक्षा, दुर्व्यवहार, बदमाशी और शारीरिक बीमारी के कारण जीवन में अचानक बदलाव के बाद व्यक्ति उदास हो सकता है।
- **निराशावादी दृष्टिकोण** - जिन बच्चों में बहुत कम आत्मसम्मान और समग्र नकारात्मक दृष्टिकोण होता है, उनमें आम तौर पर उदास होने का अधिक जोखिम होता है।
- **शारीरिक स्थिति** - एचआईवी या कैंसर जैसी गंभीर और लम्बी चिकित्सीय स्थिति अवसाद का कारण बन सकती है। अवसाद स्वास्थ्य को बदतर बना सकता है, क्योंकि यह प्रतिरक्षा को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और दर्द को सहन करने के लिए कठिन बना सकता है। कभी-कभी, अवसादग्रस्तता की स्थिति बीमारी के इलाज में उपयोग की जाने वाली दवाओं के कारण हो सकती है।
- **अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्यायें** - चिंता विकार, खाने के विकार, मादक पदार्थों के सेवन जैसी अन्य स्थिति के कारण भी अवसाद देखा जाता है।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं

- ✓ बच्चों के व्यवहार में कौन से लक्षण दिखाई दे रहे हैं, उन्हें देखना और नोट करना।
- ✓ यह निर्धारित करना कि ये लक्षण कब शुरू हुए और क्या वे पहले भी हो चुके हैं।
- ✓ लक्षणों के प्रभाव का पता लगाना और कि ये लक्षण बच्चे के दैनिक जीवन और संबंधों को कैसे प्रभावित करते हैं।
- ✓ तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं या प्रियजन की मौत के बारे में बात करने से लक्षण अधिक गहन हो सकते हैं।
- ✓ परिवार की जानकारी को इकट्ठा करने की कोशिश करें। पूछें कि क्या उनके परिवार के सदस्यों में किसी भी मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति जैसे अवसाद, आत्महत्या, द्विध्रुवी विकार या इसकी अन्य स्थितियां रही हैं।
- ✓ किसी भी अन्य मानसिक स्वास्थ्य या चिकित्सा चिंताओं को ध्यान में रखना (जैसे चिंता या नशीले पदार्थ लेने का विकार) हो सकता है।
- ✓ बच्चों द्वारा ली जा रही दवाओं की खोज करना, उसके लक्षणों की पहचान करने में सहायता कर सकती है।

10.5 डराना-धमकाना/बदमाशी

बदमाशी से आत्म-सम्मान को दीर्घकालिक नुकसान होता है क्योंकि यह बच्चे के शारीरिक या भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और, कुछ मामलों में, मनोवैज्ञानिक कल्याण पर भी प्रभाव डालता है। इसमें शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक क्षति शामिल है। यह देखा गया है कि जो लोग डरे हुए होते हैं उनके लिए मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, सिरदर्द और स्कूल में सामंजस्य स्थापित करने में अधिक खतरा होता है। बच्चों या किशोरों में देखे जाने वाले सबसे सामान्य मुद्दों में नशीले पदार्थ का प्रयोग, शैक्षणिक कठिनाइयाँ, या स्वयं तथा दूसरों के नुकसान करने के बड़े कारण हैं।

बदमाशी विभिन्न रूपों में हो सकती है और बच्चों को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। इसे भौतिक, मौखिक, सामाजिक, साइबर रूपों के रूप में देखा जा सकता है। कभी-कभी बिना किसी कारण के बदमाशी हो सकती है। दूसरा व्यक्ति जानबूझकर और बार-बार किसी व्यक्ति

को बिना किसी कारण के असुविधा या चोट पहुंचाता है। बदमाशी का व्यवहार हर किसी को एक समान स्तर पर प्रभावित करता है, न केवल लक्षित बच्चे अपितु सभी बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, और कई नकारात्मक परिणाम, जिसमें मादक पदार्थों के सेवन, और चरम मामलों में, अपने आप को हानि पहुंचाने के विचार या भावनाएं भी आ सकती हैं।

धमकाने के मोटे तौर पर दो तरीके हैं :

- प्रत्यक्ष : उन बच्चों के बीच होता है जो किसी दी गई स्थिति में शामिल होते हैं।
- अप्रत्यक्ष : बच्चे के बारे में अपमानजनक टिप्पणियां करने या बच्चे के बारे में अफवाह फैलाने, बच्चे की सामाजिक प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने, सहपाठी के साथ संबंधों तथा बच्चे के आत्मसम्मान पर हमला करने के रूप में होता है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) :

डराने धमकाने को विभिन्न रूपों में देखा जा सकता है।

चुपचाप मत रहो, मुकाबला करो।



बदमाशी के प्रकार

1. शारीरिक

मारना, लात मारना, चुटकी काटना, धक्का देना, संपत्ति को नुकसान पहुंचाना, थूकना, थप्पड़ मारना।



2. मौखिक रूप से धमकाना

निंदा करना, अपमान करना, चिढ़ाना, धमकाना, होमोफोबिक या नस्लवादी टिप्पणी, मौखिक दुर्व्यवहार, अनुचित भाषा।



3. सामाजिक

बच्चे का सामाजिक अलगाव, सामाजिक प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाना, अपमान करना, झूठ और अफवाहें फैलाना, नकारात्मक या अपमानजनक भाषा, शारीरिक इशारे, शर्मनाक और अपमानित करने हेतु व्यंग्य चुटकुले, बेवजह नकल उतारना, सामाजिक बाँयकाट, किसी की सामाजिक प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाना।



4. साइबर

सोशल मीडिया पर अनुचित सामग्री पोस्ट करना, अपमानित करने वाला या नीचा दिखाने वाले टेक्स्ट, ई-मेल या पोस्ट, इमेज या वीडियो, जानबूझकर ऑनलाइन शामिल न करना।



5. यौन

अश्लील गाली देना, अनुचित मौखिक टिप्पणियां, अश्लील हाव-भाव, अवांछित स्पर्श, यौन प्रस्ताव।



संभावित कारण

- बच्चे का शक्तिहीन महसूस करना।
- बच्चे को जलन या निराशा होना।
- समझ या सहानुभूति का अभाव।
- ध्यान आकर्षित करने के लिए।
- दूसरे बच्चे की बदमाशी नजरंदाज होना।
- भावनाओं को विनियमित करने में बच्चे की अक्षमता।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

समग्र विद्यालय के परिवेश में सुधार करने वाले व्यापक कार्यक्रमों को लागू करके डराने-धमकाने या बदमाशी को कम किया जा सकता है। स्कूलों में धमकाने की रोकथाम की कार्यनीति को दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है:

- ✓ कक्षा में निष्पादित कुछ कार्यक्रमों का उद्देश्य संघर्ष से निपटने और भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए छात्रों

के सामाजिक और समस्या निवारण कौशल में सुधार होना चाहिए।

- ✓ डराने-धमकाने या बदमाशी के विरुद्ध पूर्ण असहिष्णुता की नीति। धमकाने के किसी भी रूप में पाए जाने पर सभी छात्रों को पूर्वनिर्धारित परिणाम सही तरह संप्रेषित करना। स्कूल के मैदान और अन्य क्षेत्रों का सूक्ष्म पर्यवेक्षण।

निम्न प्रोग्राम प्रभावी रूप से धमकाने को कम करते हैं:

- ऐसी स्थितियों के लिए निवारक दृष्टिकोण।
- माता-पिता, छात्रों और समुदाय के लिए कार्यशालाएं।
- क्रोध प्रबंधन की कार्यशालाएं।
- कक्षा में नियमित बात।
- अध्यापक सलाह सत्र।
- सहपाठी शिक्षा या सहपाठी परामर्श या मित्र सिस्टम।

10.6 मादक पदार्थों का सेवन

किशोरावस्था में मादक पदार्थों का सेवन एक महत्वपूर्ण सामाजिक मुद्दा है क्योंकि इसका प्रयोग और परिणाम सीधे शैक्षणिक असफलता, विद्यालय छोड़ने की उच्च दर, जल्दी यौन अवस्था शुरू होने और कष्टदायक पारस्परिक संबंधों के रूप में दिखाई देते हैं।

इससे बच्चे की भावनात्मकता पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) :


- ❖ खराब शैक्षणिक प्रदर्शन
- ❖ वजन में भारी बदलाव
- ❖ धन की समस्या
- ❖ ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- ❖ मन बदलना
- ❖ हिंसक प्रकोप
- ❖ चिड़चिड़ापन
- ❖ दर्दनाक अनुभूतियां
- ❖ मल-मूत्र की प्रक्रिया में बदलाव
- ❖ आंख की पुतली फैल जाना
- ❖ नींद में परेशानी
- ❖ भूख में कमी
- ❖ मित्रों, परिवार और आनंददायक गतिविधियों से दूरी

संभावित कारण

- पारिवारिक संबंधन में कमी। बच्चा अकेला हो सकता है।
- पालन पोषण की खराब शैली। माता-पिता या तो बहुत सख्त या बहुत ढील देने वाले हो सकते हैं।
- परिवार में सामंजस्य न होना।
- परिवार के किसी सदस्य द्वारा नशीली दवाओं या शराब का सेवन करना।
- दोस्तों की ओर से दबाव के कारण नशीली दवाओं का उपयोग करना।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

निम्नलिखित निर्देशों को लागू करने से मदद मिलेगी। पहली और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बच्चे को सलाहकार या प्रोफेशनल की मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिये।



नशीले पदार्थ के सेवन की रोकथाम के लिए निर्देश

1. मना करें। कहें “नो थैंक्स” ।
2. सही चुनाव करें। कहें “मैंने तय किया है, मैं नशीली दवाएं नहीं लूंगा।”
3. नशीली दवाएं लेने के बारे में “कूल” कुछ भी नहीं है, ज्यादातर लोग ऐसा महसूस नहीं करते हैं।
4. गेटवे ड्रग्स जैसे अल्कोहल और तम्बाकू से बचें, जिससे अधिक नशीली दवाएं लेने की आदत हो सकती है।
5. आप कभी नहीं जानते कि आप कब नशे के आदी हो जाते हैं, इसलिए प्रयोग न करें।
6. जब आप कमी महसूस करते हैं तो अच्छे लोगों के साथ की तलाश करें, नशीली दवा की नहीं।
7. रोकथाम की एक आऊंस इलाज के एक पाउंड से बेहतर है।
8. नशे की लत के मामले में, केवल उचित चिकित्सा और मनोसामाजिक समर्थन से मदद मिलती है, कलंक और भेदभाव से नहीं।
9. नशीली दवा के बारे में बात करें। मुद्दे को ढकने से मदद नहीं मिलती।
10. जितनी जल्दी हो सके सलाहकार/प्रोफेशनल की मदद लें।

10.7 साइबर संबंधी मुद्दे

इंटरनेट की लत, इंटरनेट का अनिवार्य उपयोग, कंप्यूटर की लत, इंटरनेट पर निर्भरता और इंटरनेट का समस्याजनक उपयोग जैसे साइबर मुद्दे - ये सभी अंतर-परिवर्तनीय शब्द हैं जो उन लोगों पर लागू किए गए हैं जो अत्यधिक मात्रा में ऑनलाइन समय बिताते हैं।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) :

साइबर मुद्दों के संकेत और लक्षण शारीरिक और भावनात्मक दोनों अभिव्यक्तियों में दिखाई दे सकते हैं। कुछ भावनात्मक लक्षण और शारीरिक लक्षण शामिल हो सकते हैं जैसे कि :

भावनात्मक

अपराध की भावना, ढलती मनोदशा

चिंता, कंप्यूटर का उपयोग करते समय उन्माद की भावनाएं, समयसूची को प्राथमिकता देने या बनाए रखने में असमर्थता, अलगाव, समय की कोई पाबंदी न होना, रक्षात्मक व्यवहार, कार्य से बचना, व्याकुलता, मन बदलना, भय, अकेलापन, नियमित कार्यों से ऊब, टालना।

शारीरिक

पीठ दर्द, सिरदर्द, अनिद्रा, कम पोषण, व्यक्तिगत अस्वच्छता (जैसे ऑनलाइन रहने के लिए स्नान न करना), गर्दन का दर्द, सूखी आंखें और अन्य दृष्टि संबंधी समस्याएं, वजन में कमी या वृद्धि।

संभावित कारण

- यह देखा गया है कि इंटरनेट की लत अन्य समस्याओं जैसे अवसाद, क्रोध और आत्मसम्मान में कमी का लक्षण भी हो सकती है।
- पारिवारिक विकृतियों में यह देखा जाता है कि बच्चे इंटरनेट पर अधिक समय बिता रहे हैं।
- बॉडी इमेज को लेकर उदासीन बच्चे इंटरनेट पर बहुत समय बिताते हैं।
- जो बच्चे अंतर्मुखी हैं और कम सामाजिक संपर्क रखते हैं, उन्हें भी इंटरनेट की लत होने का अधिक खतरा हो सकता है।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

- ✓ बच्चे की रुचि का आकलन करें और उसे उस दिशा में अपनी ऊर्जा खर्च करने में मदद करें।
- ✓ बच्चे को काम को प्राथमिकता देने में मदद करें।
- ✓ साइबर सुरक्षा के बारे में परिवार को जानकारी दें और स्क्रीन समय की निगरानी के लिए उन्हें शामिल करें।
- ✓ युवाओं में इंटरनेट के उपयोग के प्रभाव पर कक्षा में वार्ता आयोजित करें।
- ✓ साइबर सुरक्षा कार्यशालाएँ करें।
- ✓ बच्चे को दैनिक शारीरिक गतिविधियों में कुछ घंटों के लिए शामिल करें।



कभी भी किसी को भी व्यक्तिगत जानकारी पासवर्ड न दें

व्यक्तिगत जानकारी में नाम, दोस्तों या परिवार के नाम, पता, फोन नंबर, स्कूल का नाम, पासवर्ड, तस्वीरें शामिल हैं।

इंटरनेट पर सारी जानकारी सत्य नहीं है

इंटरनेट पर अधिकांश जानकारी प्रमाणित नहीं होती है। इसलिए इंटरनेट पर जो कुछ भी पढ़ते हैं, वह हमेशा सत्य नहीं होता।

बच्चों को नेटिकेट्स सीखना चाहिए

इंटरनेट का उपयोग करने के स्वीकार्य तरीके को नेटिकेट्स कहा जाता है। उदाहरण के लिए जब आप ऑनलाइन होते हैं तो दूसरों के साथ विनम्र व्यवहार करते हैं और यदि कोई आपके साथ अशिष्ट व्यवहार करता है तो आपको उत्तर नहीं देना चाहिए। टाइप करने से पहले सोचें।

अज्ञात प्रेषक से प्राप्त संदेश न खोलें

यदि संदेह है तो माता-पिता का मार्गदर्शन लेना सबसे अच्छा है।

यदि यह 'सही तरीका' नहीं दिखता है, तो यह संभवतः नहीं है

इंटरनेट पर सर्फिंग करते समय, यदि आपको कोई ऐसी चीज मिल जाती है जो आपको पसंद नहीं है, या यह आपको असहज महसूस करती है या आपको डराती है, तो आपको तुरंत एक वयस्क को बताना चाहिए।

साइबर धमकी देने वालों के साथ संवाद बंद करना

भले ही आप वास्तव में एक डराने-धमकाने वाले द्वारा भेजे गए किसी भी गंदे संदेश का जवाब और उत्तर देना चाहे, लेकिन आपको जवाब नहीं देना चाहिए और किसी भी रूप में संचार नहीं करना चाहिए।

10.8 मनोग्रसित बाध्यता विकार Obsessive Compulsive Disorder

बाध्यता विकार में कई अवांछित विचार, भावनाएं या भय शामिल होते हैं, जिस पर किसी का कोई नियंत्रण नहीं होता है, जिनसे व्यक्ति चिंतित हो जाते हैं। जुनून और चिंता दूर करने के लिए, बच्चे मजबूरन कुछ व्यवहार करने के लिए बाध्य हो जाते हैं (जिसे आदत भी कहा जाता है)। यह आदत बच्चे के दैनिक कामकाज में हस्तक्षेप करती है।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) :

- ❖ बच्चे को दिन-प्रतिदिन के कार्यों में सामान्य से अधिक समय लग सकता है, उदाहरण के लिए, स्नान करना, दांतों को ब्रश करना, कपड़े पहनना, बैग पैक करना, होमवर्क पूरा करना।
- ❖ यदि कार्य पूरा नहीं हुआ या कोई वस्तु जगह पर नहीं है तो बच्चा असामान्य रूप से क्रोधित या परेशान हो सकता है।
- ❖ बच्चा हर समय सटीक तरीके से कार्य करने पर दबाव डालता है।
- ❖ साफ-सफाई या स्वच्छता के प्रति बच्चा बहुत अधिक जुनूनी हो सकता है।
- ❖ बच्चे को गलती करने का बहुत डर हो सकता है।
- ❖ धमकाने के बारे में बच्चा बहुत अधिक चिंता कर सकता है।
- ❖ ऐसा बच्चा सार्वजनिक रूप से अजीब व्यवहार कर सकता है।

- ❖ हाथ मिलाने या दरवाजे के नॉब को छूने से कतराता है।
- ❖ बच्चे को काम करते समय मन में या जोर से बोलकर गिनती करने की आदत हो सकती है।
- ❖ अजीबोगरीब तरीके से खाना खाता है।
- ❖ बार-बार कुछ विचारों या शब्दों में अटक जाता है।
- ❖ कुछ कार्यों को विशिष्ट संख्याओं के साथ करने का आग्रह।
- ❖ लगातार पलक झपकना, सांस लेना या शरीर की अन्य संवेदनाओं के बारे में सजग होता है।

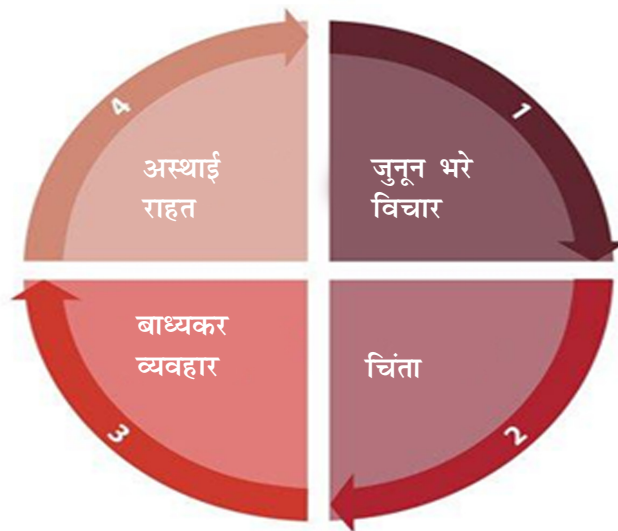
संभावित कारण

- वैज्ञानिकों को अभी तक नहीं पता है कि बच्चे ऐसा व्यवहार क्यों दिखाते हैं, लेकिन वे जानते हैं कि इसमें जैविक कारक एक भूमिका निभाते हैं।
- ऐसे बच्चों में मस्तिष्क संरचनाओं और मस्तिष्क गतिविधि में कुछ अंतर ऐसे व्यवहारों से जुड़े होते हैं।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं . . .

- ✓ बच्चे को सुरक्षित और संरक्षित महसूस कराएं।
- ✓ बच्चे को आंकने और उसकी आलोचना करने से बचें।
- ✓ प्रोत्साहित करके बच्चे को सक्षम महसूस कराएं।
- ✓ भले ही बच्चा बार-बार किसी विशेष प्रकार के व्यवहार को दोहरा रहा हो, सहनशील बनें।
- ✓ अपनी चरम भावनाओं के बारे में खुलकर बात करने के लिए उन्हें सहज बनाएं।

मनोग्रसित बाध्यता विकार का दुष्चक्र



10.9 दुर्व्यवहार और आघात

आघात, गहरे सदमे या दुख की स्थिति को कहा जा सकता है। यह मुख्य रूप से ऐसी स्थिति है जो चौंकाने वाली, गहन और चिंताजनक है। इस तरह की प्रतिक्रिया बच्चे की मुकाबला करने की क्षमता को प्रभावित करती है जिसे आघात के रूप में जाना जाता है।

दुर्व्यवहार एक तरह का आघात है। यह असहायता की भावनाओं का कारण बनता है और स्वयं के बोध और भावनाओं तथा अनुभवों को महसूस करने की क्षमता को कम कर देता है।



दुर्व्यवहार का प्रभाव

पिछले आघात के साथ मुकाबला करने के लिए सहायता करना महत्वपूर्ण है।

विश्वास और आत्मसम्मान - दुर्व्यवहार के अनुभव किसी के इस विश्वास को क्षीण कर सकते हैं कि दुनिया एक सुरक्षित जगह है तथा इससे दूसरों पर भरोसा करने की क्षमता नष्ट हो जाती है। यह विशेष रूप से मुश्किल हो सकता है यदि दुर्व्यवहार करने वाले के साथ बच्चे का घनिष्ठ संबंध रहा है। वह खुद को दुर्व्यवहार के लिए दोषी ठहरा सकता है, भले ही उसकी गलती न हो।

तनाव और स्वयं को नुकसान पहुंचाने की भावना - बच्चे में बहुत सारी नकारात्मक भावनाएँ हो सकती हैं, जिससे उसे रोज़मर्रा के तनाव का सामना करना मुश्किल हो सकता है। यहां तक कि वह अपने आप को घायल करने का भी सोच सकता है जो कुछ मामलों में घातक भी साबित हो सकता है।

क्रोध और आवेग - दुर्व्यवहार से पीड़ित बच्चे में क्रोध को नियंत्रित करने की असमर्थता या अधिक आवेग की अभिव्यक्तियां दिखाई पड़ सकती हैं।

विघटन - घटना को भूलकर बच्चा अपने आप को उस आघात से पूरी तरह से अलग कर सकता है ताकि दर्द और भय से 'रक्षा' हो सके।

चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) :

किसी विशेष घटना (आघात) के बारे में चर्चा करते समय वह बहुत दुखी महसूस कर सकता है।

- ❖ छोटी-छोटी बातों पर क्रोधित हो जाना और अपनी भावनाओं को स्वीकार करने से इनकार करना।
- ❖ डर और शर्म के कारण अपने विचारों को व्यक्त नहीं कर पाता।
- ❖ सोने में परेशानी।

चेतावनी :

- चेतावनी के संकेत (अलार्म सिग्नल) आवृत्ति, अवधि और गंभीरता के आधार पर विचार करने योग्य हैं। बच्चे पर लेबल लगाने से बचना चाहिए।
- यदि आवश्यक हो तो देखभाल करने वालों को तत्काल मानसिक स्वास्थ्य व्यावसायिकों की मदद लेनी चाहिए।

- ❖ अकेले रहता है और भोजन से बचता है, लगातार सिरदर्द होता है।
- ❖ रात में आतंकित हो जाता है (प्लैशबैक)- आघात के प्लैशबैक के कारण अनिद्रा या अशांत नींद जैसी नींद संबंधी समस्याएं।
- ❖ मन बदलना और चिड़चिड़ापन।
- ❖ एकाग्रता में कमी।
- ❖ बिस्तर गीला करना।
- ❖ तनाव, अत्यधिक विचार और बेकार होने की भावना।
- ❖ जब संकेत लंबे समय तक रहें और बच्चे के कार्य करने की क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं तो एक कारण गंभीर आघात हो सकता है जो बाद में दैनिक जीवन की गतिविधियों की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

संभावित कारण

- शरीर, कई बार, 'एड्रेनेलिन' का एक उच्च स्तर पैदा करता है, जो कि फाइट और फ्लाइट से जुड़ा हुआ हार्मोन है।
- 'उत्तेजना स्तर', आघात की प्रतिक्रिया है, एक उत्तरजीविता तंत्र है जो विभिन्न बच्चों के लिए भिन्न हो सकता है।
- हाइपर अराउजल (Hyperarousal) की स्थिति में बच्चे अधिक संवेदनशील हो सकते हैं।

हम किस तरह सहायता कर सकते हैं. . .

- ✓ आघात के बारे में बात करने के लिए बच्चे पर दबाव डालने से बचें। दर्दनाक बातें वापस याद करने से बच्चे को परेशानी होती है।
- ✓ उन्हें क्या करना है यह बताकर उपदेश न दें।
- ✓ धैर्य से बच्चे को अच्छा महसूस करायें।
- ✓ उसकी मनोदशाओं को समझें।
- ✓ एक अच्छे श्रोता और गैर-आलोचनात्मक बनें - कभी-कभी, बच्चे के आघात के बारे में सुनना मुश्किल हो सकता है, लेकिन उसके अनुभवों और भावनाओं का सम्मान करना महत्वपूर्ण है।
- ✓ वास्तविक बनें और विश्वास पैदा करें - बच्चे में सच्ची दिलचस्पी रखें और विश्वास दिखाएं।
- ✓ बच्चे के सामर्थ्य के बारे में बात करें - बच्चे के सभी सकारात्मक गुणों और उपलब्धियों के बारे में ध्यान दिलाएं।

परिशिष्ट

बच्चों के लिए गतिविधियाँ (कक्षा I से V के लिए प्रस्तावित)

- ✓ दयालुता की बाल्टी (Bucket of Kindness)
- ✓ आपका शरीर आपका ही है
- ✓ एक दिन के लिए सुपरहीरो
- ✓ 1, 2, 3- शांत रहो
- ✓ बदमाशी या धमकाना
- ✓ मैं महसूस करता हूँ, मैं समानुभूति रखता हूँ
- ✓ परिवार में रहना और विनम्र बनना

किशोरों के लिए गतिविधियाँ (कक्षा VI से आगे के लिए प्रस्तावित)

- ✓ मुझे खुद से प्यार है
- ✓ किशोरावस्था और बड़े होने पर विचार करना
- ✓ मैं अच्छा संवाद कैसे कर सकता हूँ?
- ✓ भावनाओं पर चर्चा
- ✓ क्रोध को समझना
- ✓ क्रोध नियंत्रित करना
- ✓ हानि और उदासी समझना से निपटना
- ✓ संबंध सुधारना
- ✓ 'ना' कहना सीखना
- ✓ सहपाठी दबाव का सामना तथा निर्णय



बच्चों के लिए
गतिविधियां

गतिविधि 1 : दयालुता की बाल्टी

कौशल : दयालुता, पारस्परिक कौशल और समानुभूति

अवधि : 20 मिनट

आवश्यक चीजें :

- छोटी बाल्टी
- दयालुता पर्चियां

प्रक्रिया :

- ✓ बच्चों को एक घेरे में बैठने दें। कक्षा में एक छोटी बाल्टी या बॉक्स रखें और इसे 'दयालुता की बाल्टी' नाम दें।
- ✓ बच्चे एक-एक करके आएंगे और एक पर्ची निकालेंगे।
- ✓ बच्चे पढ़ेंगे कि पर्ची में क्या लिखा है। उस दिन उनका बस यही काम है।
- ✓ कागज की पर्चियों को मोड़ कर बाल्टी में डालें।
- ✓ अगले दिन पूरी कक्षा सुविधा प्रदाता से चर्चा करती है और दया के कार्यों को साझा करती है।

दयालुता के कार्यों के लिए सुझाव जो पर्ची पर लिखे जा सकते हैं :

- ✓ पहले तीन लोगों का अभिनंदन करें जिनसे आप बात करते हैं।
- ✓ किसी एक अध्यापक को अपने हाथ से एक नोट लिखें।
- ✓ स्कूल और घर पर काम करने वाली सभी महिलाओं और सहायकों को 'सुप्रभात' कहें।
- ✓ कूड़ा उठाएं। पार्क या अपने पड़ोस की सफाई में 10 मिनट बिताएं।
- ✓ अपने माता-पिता के लिए थैंक यू कार्ड बनाएं।
- ✓ अपने दादा-दादी के लिए थैंक यू कार्ड बनाएं।
- ✓ एक दोस्त को फूल भेजें।
- ✓ खाना खाने के बाद सफाई करें और उस व्यक्ति को धन्यवाद कहें जिसने भोजन दिया।
- ✓ किसी को गले लगाएं।
- ✓ सड़क पर रहने वाले कुत्ते को खाना खिलाएं।
- ✓ किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो स्कूल या अपनी कक्षा में नया हो।
- ✓ रात का खाना बनाने के लिए घर पर मदद करें।
- ✓ घर पर मौजूद चीजों से दोस्त के लिए एक उपहार बनाएं।

महत्वपूर्ण संदेश :

- ✓ दयालुता विकसित करना
- ✓ साझा करने के आंतरिक गुण को उजागर करना
- ✓ दूसरों के साथ पारस्परिक संपर्क में सुधार करना।

गतिविधि 2 : आपका शरीर आपका ही है

कौशल : आत्म-जागरूकता, संचार और मुखर कौशल

अवधि : 20 मिनट

आवश्यक चीजें :

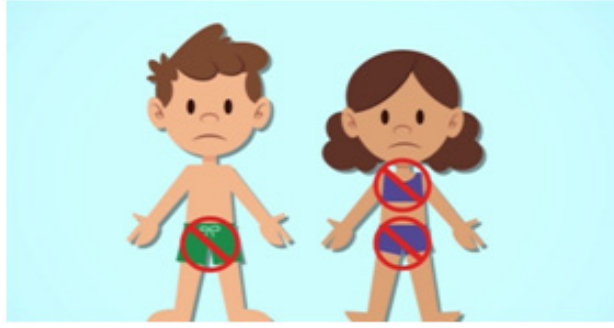
- सुरक्षा नियमों के लिए कार्ड
- गतिविधि शीट - मेरे सुरक्षित लोग
- नो-गो-येल एंड टेल नियम कार्ड
- स्विमसूट नियम कार्ड

प्रक्रिया :

- 1) गतिविधि के लिए बच्चों को एक घेरे में बैठना आवश्यक है।
- 2) बच्चों को सुरक्षा नियमों के लिए कार्ड दिखाया जाता है।
- 3) इन कार्डों पर एक संक्षिप्त चर्चा होती है।
- 4) बच्चों को फिर स्विमसूट नियम कार्ड दिखाया जाता है।
- 5) उन स्थितियों का उदाहरण देकर एक संक्षिप्त चर्चा की जाती है जहाँ कोई शरीर की सुरक्षा के नियमों को तोड़ सकता है।
- 6) 'नो-गो-येल टेल' कार्ड को अगले चरण के रूप में दिखाया जाता है।
- 7) फिर बच्चों को निर्देश दिया जाता है कि वे अपने 'सुरक्षित लोगों' के बारे में गतिविधि शीट भरें।
- 8) गतिविधि के अंत में सुविधा प्रदाता एक व्यक्ति के जीवन में 'सुरक्षित लोगों' के महत्व पर चर्चा करता है।

महत्वपूर्ण संदेश :

- ✓ बच्चों द्वारा अपने शरीर के बारे में समझना।
- ✓ स्वयं की सुरक्षा के बारे में आत्म-जागरूकता विकसित करना।
- ✓ 'सुरक्षित लोगों' से बातचीत करने की कला सीखना।



नाम :
 कक्षा एवं अनुभाग :
 तिथि :

मेरे सुरक्षित लोग



नाम :
 कक्षा एवं अनुभाग :
 तिथि :

मेरे सुरक्षित लोग



गतिविधि 3 : एक दिन के लिए सुपरहीरो

कौशल : आत्मसम्मान और स्व-जागरूकता

अवधि : 20 मिनट

आवश्यक चीजें : गतिविधि शीट

प्रक्रिया :

- 1) इस गतिविधि के लिए छात्रों को एक घेरे में बैठना होता है।
- 2) सुविधा प्रदाता अपने पसंदीदा सुपर हीरो के बारे में बच्चों के साथ चर्चा करके गतिविधि शुरू करता है।
- 3) गतिविधि शीटें वितरित की जाती हैं।
- 4) छात्रों के साथ उनके अपने सामर्थ्य के बारे में संक्षिप्त चर्चा की जाती है। यह बताया जाता है कि जैसे “सुपरहीरो के पास शक्तियां होती हैं, वैसे ही हमारे पास भी सामर्थ्य और सकारात्मक गुण होते हैं”।
- 5) शीट पढ़ी जाती है और छात्रों से पूछा जाता है कि यदि वे एक दिन के लिए सुपरहीरो बन गए तो वे क्या करेंगे।

महत्वपूर्ण संदेश :

- ✓ विचार मंथन - अपनी ताकत पर चिंतन करना।
- ✓ खुद को समझना - समूह में खुद को और दूसरों को जानना।
- ✓ नए विचार - अपनी रचनात्मकता को नई ऊंचाइयों पर ले जाना।
- ✓ यह समझना कि हमारे पास सामर्थ्य और सकारात्मक गुण हैं।

मैं उत्कृष्ट हूँ

मेरे सामर्थ्य

1. _____
2. _____
3. _____

यदि एक दिन के लिए मैं सुपर हीरो बन जाऊं तो मैं क्या करूंगा?/मैं क्या करूंगी?

गतिविधि 4 : 123-शांत रहो

कौशल : भावनाओं का निर्देशन, भावनाओं का सामना करना, पारस्परिक कौशल

अवधि : 20 मिनट

आवश्यक चीजें :

- शांत होने का कार्ड
- घटना कार्ड

प्रक्रिया :

- 1) गतिविधि के लिए बच्चों को एक घेरे में बैठना आवश्यक है।
- 2) चार घटना कार्ड दिए गए हैं। सुविधा प्रदाता स्थिति को पढ़ता है।
- 3) बच्चे भावना की पहचान करते हैं।
- 4) सत्र के दौरान भावना की पहचान और चर्चा की जाती है। सुविधा प्रदाता बच्चों को शामिल करने के लिए उनके साथ एनिमेटेड क्रियाओं का उपयोग कर सकता है।
- 5) सुविधा प्रदाता शांत करने वाले कार्ड्स में दिए गए छह विकल्पों को एक-एक करके प्रस्तुत करता है। बच्चे दोहराते हैं।

स्थिति कार्ड :

स्थिति 1

आप बाजार गए और अपना पसंदीदा खेल खिलौना देखा। लेकिन मम्मी ने कहा हम इसे बाद में खरीदेंगे, अभी नहीं। आपको कैसा लगता है? आप क्या करते हैं?

स्थिति 2

आप टी. वी. देखना चाहते हैं लेकिन डैडी आपको अपना काम अभी पूरा करने के लिए कहते हैं। आपको कैसा लगता है? आप क्या करेंगे?



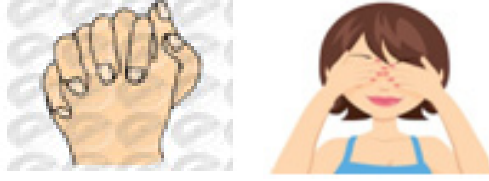
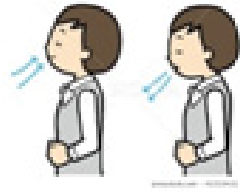


स्थिति 3

आप आइसक्रीम खा रहे हैं तथा एक और खाना चाहते हैं। आपके माता-पिता कहते हैं कि आप नहीं खा सकते क्योंकि इससे आपके दांत खराब हो सकते हैं। आपको कैसा लगता है? आप क्या करते हैं?

स्थिति 4

आज बारिश हो रही है और मौसम सुहाना है। आप बारिश में बाहर जाना चाहते हैं। लेकिन दादी कहती है कि नहीं क्योंकि कल आपकी एक श्रुतलेख परीक्षा है। आपको कैसा लगता है? आप क्या करते हैं?

शांत करने वाले कार्ड

	अपनी कुर्सी पर बैठें
	फर्श पर पैर रखें
	हाथ मोड़ें और आँखें बंद करें
	तीन गहरी साँस लें
	10 तक गिनें
	कहो : बहुत अच्छा

प्रक्रिया :

- ✓ जागरूकता - इस गतिविधि से बच्चे अपनी भावनाओं और विचारों से अवगत होंगे।
- ✓ दयालुता - इस गतिविधि से दूसरों के लिए समानुभूति और दयालुता बढ़ेगी क्योंकि इसमें स्व-कार्य शामिल है।
- ✓ जुड़ाव - यह गतिविधि एक समूह का हिस्सा बनने के लिए स्व-नियमन कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ाएगी क्योंकि इसमें सामाजिक खेल शामिल है।

गतिविधि 5 : बदमाशी या धमकाना

कौशल : संचार, समानुभूति, तनाव का सामना करना, समस्या निवारण कौशल

अवधि : 20 मिनट

आवश्यक चीजें :

- कहानी का कार्ड

प्रक्रिया :

1. इस गतिविधि के लिए सभी बच्चों को एक घेरे में बैठना आवश्यक है।
2. छात्रों के लिए कहानी पढ़ें और कक्षा में कहानी के अंत में दिए गए निम्नलिखित प्रश्न पूछें
 - i. क्या आप ऐसे लोगों या जानवरों को दुख देते हैं जो आपसे कमजोर हैं?
 - ii. क्या आपको दूसरे लोगों को चिढ़ाना और ताना देना पसंद है?
 - iii. यदि आप लोगों को चिढ़ाते हैं, तो क्या उन्हें परेशान होते देखकर आपको मजा आता है?
 - iv. क्या आपको लगता है कि जब अन्य लोग गलती करते हैं तो उन पर हँसना चाहिए?
3. दिए गए प्रश्नों के साथ कहानी पर चर्चा करें और सभी छात्रों के साथ इस गतिविधि में शामिल जीवन कौशल को उजागर करें।

कहानी

प्राइमरी स्कूल में बिश्नो (बदला हुआ नाम) नाम का एक लड़का था जो श्रीमती वालिया की कक्षा में था। वह एक दबंग लड़का था और उसने अपनी कक्षा में इतनी परेशानी पैदा की कि उसको कक्षा में पढ़ाना मुश्किल हो गया। वह अन्य बच्चों को न केवल कक्षा में, बल्कि खेल के मैदान में भी धक्का देता, उनका लंच छीन लेता और कभी-कभी उन्हें गाली भी देता।

बिश्नो का कोई दोस्त नहीं था। एक दिन राहिल नाम का एक नया लड़का उसी स्कूल में आया। बिश्नो ने राहिल को चारों ओर से उकसाना शुरू किया। लेकिन, जितना अधिक उसने राहिल को परेशान करने की कोशिश की, उतना ही राहिल उससे बात करता रहा और उसे बताया कि वह सिर्फ उसका दोस्त बनना चाहता था। उसने कहा “आप हमेशा दूसरों को अपने जैसा बनाने की कोशिश क्यों करते हो? हम अच्छे दोस्त हो सकते हैं।”

बिश्नो सोचने लगा। उसने कहा “**हो सकता है** कि हम दोस्त बन जायें। **ठीक है**, देखते हैं। हम दोपहर का भोजन एक साथ खा सकते हैं।” तो उन्होंने यही किया। स्कूल के बाद वे एक साथ घर जाने लगे। उन्हें यह भी पता चला कि वे एक दूसरे के घर के करीब रहते थे।

तो, उस दिन से बिश्नो और राहिल सबसे अच्छे दोस्त बन गये। राहिल से दोस्ती के कारण बिश्नो ने अन्य दोस्त भी बनाए। उसने महसूस किया कि उसे किसी को धमकाने के बजाए एक दोस्त बनाने के कारण अधिक खुशी मिली।

क्या आप सोच रहे हैं कि क्या आप एक बदमाश दबंग बच्चे हैं? यहाँ बताने का एक आसान तरीका है, नीचे दी गई सूची देखें। यदि आप इनमें से किसी भी दो या अधिक प्रश्नों के लिए “हाँ” का जवाब देते हैं, तो आप एक बदमाश/बूली हो सकते हैं और आपको अपने व्यवहार को बदलने की आवश्यकता है।

महत्वपूर्ण संदेश :

- ✓ **समस्या को सुलझाना** - सहयोग, सामंजस्य और शांतिपूर्ण संबंधों के बारे में समझना।
- ✓ **दूसरों की मदद करना** - दूसरों की जरूरतों के हिसाब से तथा अपनी क्षमता के अनुसार मदद करना।
- ✓ **समानुभूतिपूर्वक सुनना** - दूसरों को समझने के उद्देश्य से समानुभूति रखना।
- ✓ **कुशल संवाद** - जो स्वयं और दूसरों को सशक्त बनाए।

गतिविधि 6 : मैं महसूस करता हूँ, मैं समानुभूति रखता हूँ

कौशल : समानुभूति, भावनाओं का सामना करना और निर्णय लेने के कौशल

अवधि : 20 मिनट

आवश्यक चीजें :

- वर्कशीट

प्रक्रिया :

1. सभी छात्रों को वर्कशीट बांटें।
2. उन्हें निर्देशों को ध्यान से पढ़ने के लिए कहें।
3. अपने साथी के साथ प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करें।
4. अब सुविधा प्रदाता समग्र रूप से प्रतिक्रियाओं को संक्षेप में प्रस्तुत करें।

महत्वपूर्ण संदेश :

- ✓ दूसरों को समझना।
- ✓ सकारात्मक भावनाओं का संवर्धन।
- ✓ स्वयं की बेहतर समझ

वर्कशीट

क्र. स.	स्थिति	नीचे निशान लगाएं
स्थिति : मैं अपने दोस्तों के साथ एक फिल्म देखने के लिए बाहर जाना चाहता हूँ, मेरे माता-पिता कहते हैं 'नहीं'।		
क	मैं रोता हूँ और चिल्लाता हूँ।	
ख	मैं खाने के लिए मना कर देता हूँ और अपने कमरे का दरवाजा बंद कर देता हूँ।	
ग	मैं यह समझने की कोशिश करता हूँ कि उन्होंने 'नहीं' क्यों कहा होगा।	
स्थिति : मैं चाहता हूँ कि मेरी टीम जीते, लेकिन वे हार गए।		
क	मैं जीतने वाली पार्टी को गाली देता हूँ या मैं शोर करता हूँ और कहता हूँ कि उन्होंने बेईमानी की है	
ख	मैं अपने दोस्तों के साथ उनके बारे में नकारात्मक बातें करता हूँ।	
ग	मैं तर्क करने की कोशिश करता हूँ और समझता हूँ कि कोई एक जीतता है या हारता है।	
स्थिति : मेरा दोस्त मुझसे स्कूल में बात नहीं करता/करती है और कहता/कहती है कि वह अकेले रहना चाहता/चाहती है, इसलिए बेहतर है कि मैं उससे दूर हो जाऊँ।		
क	मुझे इतना गुस्सा आता है कि मैं उसके साथ बात नहीं करना चाहता।	
ख	मैं अपनी पीठ मोड़ता हूँ और यह कहते हुए चला जाता हूँ कि मैं उससे कभी बात नहीं करूँगा।	
ग	मैं विचार करता हूँ कि शायद वह ठीक नहीं था / थी, या उसके साथ कुछ हुआ हो सकता है। मैं उसे समझने की कोशिश करता हूँ।	
स्थिति : स्कूल के लिए देर हो रही है। मुझे अपनी अंग्रेजी पाठ्य पुस्तक नहीं मिल रही है।		
क	मैं घर में सब पर चिल्लाता हूँ।	
ख	मैं घर के आसपास अपनी चीजें इधर-उधर फेंक देता हूँ।	
ग	मैं देरी को स्वीकार करता हूँ और इसके लिए जिम्मेदारी लेता हूँ, यह संकल्प करता हूँ कि भविष्य में मैं अधिक व्यवस्थित और सावधान रहूँगा।	

गतिविधि 7 : परिवार में रहना और सीखना

कौशल : संचार और पारस्परिक कौशल

अवधि : 20 मिनट

आवश्यक चीजें :

- पैन या पेंसिल, और कागज

प्रक्रिया :

1. छात्रों से उनके जीवन में ऐसे लोगों की पहचान करने को कहें जिनसे परिवार बनता है। कुछ लोगों के लिए एक परिवार स्पष्ट है (माँ, पिता, भाई-बहन आदि) लेकिन दूसरों के लिए यह केवल रिश्तेदार जैसे चाचा, दादा-दादी, दोस्त या पड़ोसी से मिलकर हो सकता है।
2. एक बार ग्रुप परिवारों के बारे में विवरण साझा करता है, प्रत्येक छात्र को एक कागज का टुकड़ा दें और उनसे विचार मंथन करने के लिए कहें और उन दस चीजों की एक सूची बनाएं जिन्हें उनके परिवार को एक साथ करने में आनंद मिलता है। (चाय एक साथ पीने से बाहर घूमने जाने तक कुछ भी)।
3. आगे उन्हें अपनी सूची को देखने और प्रत्येक गतिविधि के प्रति अलग-अलग प्रतीकों को रखने के लिए कहें। इसे एक पेपर पर लिखें।
4. अब छात्रों से कहें कि वे अपनी तीन पसंदीदा गतिविधियों को करें और सोचें कि ये गतिविधियाँ पारिवारिक जीवन शैली और मूल्यों के बारे में क्या कहती हैं।
5. बड़े ग्रुप को 5 से 7 छात्रों के छोटे ग्रुप में बांटें। समूह में से एक समूह प्रतिनिधि चुनने के लिए कहें जिससे नीचे दिए गए चर्चा संकेतों का उपयोग करते हुए विचार-विमर्श के बाद समूह चर्चा को संक्षेप में प्रस्तुत करने में मदद मिले।
6. सभी समूह प्रतिनिधियों से फीडबैक लें और इसे सीख के रूप में संक्षेपित करें।



प्रतीक	गतिविधि
₹	यदि गतिविधि की लागत ₹ 1,000 से अधिक है।
»	यदि आपको गतिविधि के लिए 100 किलोमीटर से अधिक की दूरी तय करनी आवश्यक है।
O	यदि गतिविधि आपके परिवार को करीब लाती है।
0	यदि आपके परिवार ने पिछले तीन महीनों में ऐसा किया है।

चर्चा के संकेत

- ये गतिविधियाँ आपके पारिवारिक मूल्यों या जीवन शैली के बारे में क्या कहती हैं?
- क्या आपकी गतिविधियों के लिए बहुत धन खर्च करने की आवश्यकता है?
- क्या आपको कई गतिविधियों के लिए दूर जाने की आवश्यकता है?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ करना चाहते हैं लेकिन अब तक नहीं की हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ परिवार संचार के पैटर्न को विकसित करने में मदद करता है और सामाजिक मूल्यों और मानदंडों को लागू करने के माध्यम से सांस्कृतिक मूल्यों को भी बढ़ावा देता है।
- ✓ परिवारों के अंदर संचार की अधिक आवश्यकता पर प्रकाश डालें और बतायें कि एक साथ समय बिताना रिश्तों को कैसे मजबूत कर सकता है।



गतिविधि 1 : मुझे खुद से प्यार है

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 45-60 मिनट

छात्र

- उनमें मौजूद क्षमता को पहचानें और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए इन क्षमताओं का उपयोग करेंगे।
- विभिन्न प्रतिभाओं का अन्वेषण करेंगे जो उनके पास हैं जो उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने में उनकी मदद करेंगी।

सुविधा प्रदाता हेतु जानकारी

आत्म-सम्मान को किसी व्यक्ति के स्वयं के मूल्य निर्णयन के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह उनके खुद के बारे में अपने विचार और राय है। यह बताता है कि व्यक्ति अपने बारे में क्या सोचता है जैसे कि शारीरिक विशेषताएं, व्यक्तित्व लक्षण, क्षमताएं और सामाजिक दायरे। कुल मिलाकर, यह उनकी 'आत्म-परिभाषा' या 'आत्म-छवियों' का योग है।

प्रक्रिया

1. किशोरों से अपने बारे में कुछ अच्छी चीजों के बारे में सोचने के लिए कहें, जिन पर उन्हें गर्व है। उदाहरण के लिए, कोई भी शारीरिक, व्यवहार संबंधी या दृष्टिकोण संबंधी विशेषता या कोई प्रतिभा।
2. उन्हें सादे कागज की एक शीट लेने और अपनी असाधारण विशेषताओं के लिए इस पर दो गोल्ड स्टार चिपकाने के लिए कहें जो उनके लिए गर्व महसूस करने का कारण हो सकते हैं और यह भी लिखें कि वे क्या हैं।
3. फिर किशोरों से दो सामान्य विशेषताओं के बारे में सोचने के लिए कहें जिनके होने पर वे गर्व महसूस करते हैं और इसके लिए दो ब्लू स्टार चिपकाएंगे और लिखेंगे कि वह क्या है जो वे इसे इस श्रेणी में रखते हैं।
4. किशोरों से स्वयं को जोड़े में विभाजित करने और आपस में यह साझा करने के लिए कहें कि उनके पास वे क्या विशेषताएं हैं जो उन्हें खुद पर गर्व महसूस कराती हैं और जिसके लिए उन्होंने गोल्ड और ब्लू स्टार दिए हैं।
5. अब प्रत्येक किशोर को पूरी कक्षा के साथ अपनी प्रतिभा साझा करने के लिए कहें। किशोरों को आगे आने और उनकी कुछ प्रतिभाओं का प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
6. प्रत्येक प्रदर्शन के लिए अन्य सभी ताली बजाएं।

संभावित प्रतिक्रियाएं

प्रश्न 2 के लिए संभावित प्रतिक्रियाएं

- “मुझे अपनी आँखों पर बहुत गर्व है”
- “मेरी आवाज बहुत अच्छी है”

प्रश्न 3 के लिए संभावित प्रतिक्रियाएं

- “मुझे इस तरह के समर्थन और देखभाल करने वाले माता-पिता पर गर्व है।”
- “मैं अपनी कक्षा में अच्छा होने पर गर्व महसूस करता हूँ।”

प्रश्न 4 के लिए संभावित प्रतिक्रियाएं

- “मैंने अपनी आंखों को एक गोल्ड स्टार दिया है क्योंकि सभी ने उनकी बहुत सराहना की है। मुझे इस पर बहुत गर्व महसूस हो रहा है।”
- “मैंने अपने दादा दादी के साथ समानुभूति रखने की मेरी अद्भुत आदत हेतु स्वयं को एक गोल्ड स्टार दिया है।”
- “अपनी कक्षा में सभी के द्वारा पसंद करने के लिए स्वयं को एक ब्लू स्टार दिया है।”

प्रश्न 5 के लिए संभावित प्रतिक्रियाएं

- “मेरी मित्र शीना को सुंदर आँखें होने पर गर्व महसूस होता है क्योंकि हर कोई उसे बताता है कि उसकी आँखें अद्भुत हैं।”
- “मेरी दोस्त शालू ने अपने दादा-दादी के साथ समय बिताने की आदत के लिए स्वयं को एक गोल्ड स्टार दिया है, क्योंकि वे उस पर गर्व महसूस करते हैं तथा वह भी उन पर गर्व महसूस करती है।”

प्रश्न 6 के लिए संभावित प्रतिक्रियाएं

- “गाना या डांस करना पसंद है”
- “एक चुटकुला सुनाने के लिए”
- “बहस में भाग लेने के लिए”
- “ड्रॉइंग में अच्छा होने के लिए”

गतिविधि का आकलन

मूल्यांकन करें कि क्या किशोर अपने बारे में दो असाधारण विशेषताओं और दो सामान्य विशेषताओं के बारे में सोच सकते हैं, जिन पर वे गर्व महसूस करते हैं तथा यह भी पता लगाएं कि क्या प्रत्येक व्यक्ति अपनी प्रतिभा को पूरी कक्षा के सामने साझा कर सकता है। यदि ऐसा है, तो अगली गतिविधि पर जाएं।

महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ एक किशोर जो स्वयं के बारे में आश्वस्त महसूस करता है, उसके पास स्वयं की एक स्वस्थ छवि होगी।
- ✓ वे यह भी महसूस करते हैं कि वे स्नेह के लायक और ईमानदार व्यक्ति हैं।
- ✓ वे एक मजबूत विश्वास वाले व्यक्ति बन जाएंगे।
- ✓ अपनी प्रतिभा के प्रभावी उपयोग करने की बुद्धिमत्ता और आत्मविश्वास।

गतिविधि 2 : किशोरावस्था और विकास की प्रक्रिया पर विचार करना

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 30-40 मिनट

छात्र

- किशोरावस्था के दौरान परिवर्तनों को समझेंगे।
- विकसित होने से जुड़ी भावनाओं की सराहना करेंगे।

सामग्रियां

- चार्ट पेपर, पेन, मार्कर, मैगजीन, ग्लू स्टिक, बोर्ड और चाक।
- प्रदर्शन के लिए प्रेजेंटेशन स्लाइड्स तैयार की जाएं या ब्लैकबोर्ड का उपयोग किया जाए।

प्रक्रिया

1. सहछात्र शिक्षक “किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन तथा उनसे निपटने के तरीके” के बारे में प्रस्तुतिकरण तथा चर्चा करने के साथ शुरूआत करते हैं।
2. फिर सहकर्मी शिक्षक छात्रों को छह समूहों में विभाजित करते हैं और उनसे निम्नलिखित विषयों पर चर्चा करने के लिए कहते हैं :
 - “किशोरावस्था के दौरान सामाजिक परिवर्तन”,
 - “किशोरावस्था के दौरान भावनात्मक परिवर्तन”,
 - “किशोरों की चिंता के विषय”,
 - “शारीरिक स्वास्थ्य के मद्देनजर किशोर”,
 - “किशोरावस्था के दौरान स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है”
 - “किशोर इन शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तनों से कैसे निपट सकते हैं”।
3. सहछात्र शिक्षक उन्हें अपनी चर्चा प्रस्तुत करने के लिए एक कोलाज, ड्रॉइंग, चार्ट पेपर पर लिखे गए बिंदुओं आदि किसी भी विधि का उपयोग करने के लिए कहें।
4. सहछात्र शिक्षक प्रत्येक समूह को अपने काम को प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करते हैं तथा वे ब्लैकबोर्ड पर प्रत्येक शीर्षक के तहत महत्वपूर्ण बिंदुओं को लिखते हैं।
5. सहछात्र शिक्षक यह सुनिश्चित करते हैं कि आगे दिए गए स्लाइड का उपयोग करते हुए कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं की पुष्टि की जाए :

स्वास्थ्य

- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, **स्वास्थ्य** को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है, न कि केवल शारीरिक स्वास्थ्य के रूप में।
- **शारीरिक कल्याण** एक व्यक्ति की आयु, लिंग और व्यवसाय में शरीर और शरीर के अंगों के उचित और स्वस्थ-कार्यों को संदर्भित करता है।
- **मानसिक कल्याण** केवल मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति को ही नहीं बल्कि प्रतिभाओं, क्षमताओं, भावनाओं, सक्षमताओं और कमजोरियों के बारे में जागरूकता और उनके योगदान को भी संदर्भित करता है। इस प्रकार, समाज के लिए भी लाभप्रद हो सकता है।
- **सामाजिक कल्याण** समाज के अन्य सदस्यों के साथ बातचीत करने तथा सामंजस्य बैठाने की क्षमता को संदर्भित करता है। इसका अर्थ स्वयं के प्रति, परिवार, समुदाय और देश के प्रति संपूर्ण रूप से जिम्मेदार होना भी है।
- **“किशोरावस्था”** जीवन काल के विकास की एक महत्वपूर्ण अवधि है जो बचपन और वयस्कता के बीच होती है।
- **यौवन** वह अवधि है जो लड़कियों और लड़कों के बड़े होने पर कई शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक परिवर्तनों को परिभाषित करता है।
- **किशोर** आयु समूह (लड़के और लड़कियां) 10-19 वर्ष के बीच का है।
- **युवा** लोगों की आयु समूह 10 से 24 वर्ष के बीच है।

शारीरिक परिवर्तन (लड़कियों में)

- विकास में तेजी आती है
- स्तनों का बढ़ना
- त्वचा तैलीय हो जाती है
- कमर पतली हो सकती है
- कांख के बाल उग जाते हैं
- प्यूबिक हेयर भी दिखाई देते हैं
- बाहरी जननांगों का बढ़ना
- अण्डोत्सर्ग (हो सकता है / नहीं) होता है
- मासिक चक्र शुरू होता है

शारीरिक परिवर्तन (लड़कों में)

- विकास में तेजी आती है
- मांसपेशियों का विकास
- त्वचा तैलीय हो जाती है
- कंधे चौड़े हो जाते हैं

- आवाज गहरा जाती है
- चेहरे के बालों का दिखना
- प्रजनन अंगों की वृद्धि
- शुक्राणु बनने लगते हैं

भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन

- शरीर में होने वाले बदलावों की ओर अधिक ध्यान होना।
- ठोस सोच लेकिन कई बार उलझन में।
- कोरी कल्पना और आदर्शवाद।
- मनोदशा में बदलाव।
- ध्यान आकर्षित करने का व्यवहार।
- विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण।
- अपनी स्वयं की पहचान बनाने की आवश्यकता।
- जिज्ञासा और उत्सुकता।
- उच्च ऊर्जा स्तर।
- सज्जा और ड्रेस कोड में परिवर्तन।
- भविष्य-उन्मुख (शैक्षणिक या कैरियर)।
- स्व-अन्वेषण और प्रयोग।
- पारिवारिक हित के साथ संघर्ष।
- सहछात्र समूह के लिए लगाव आवश्यकता या विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण।
- दूसरों के साथ नए रिश्ते बनाना।
- स्वायत्तता और स्वतंत्रता की आवश्यकता।
- अपने और दूसरों के लिए फैसले लेना।

महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ किशोरावस्था एक प्राकृतिक और सामान्य प्रक्रिया है।
- ✓ विकास की यह अवस्था समय, वर्ष आदि के संदर्भ में भिन्न हो सकती है।
- ✓ जैविक या शारीरिक परिवर्तन अपने समय में भिन्न हो सकते हैं, लेकिन वे विकास के एक विशिष्ट पैटर्न का पालन करते हैं।
- ✓ **पूछें-** माता-पिता, शिक्षकों या किसी ऐसे व्यक्ति से सवाल पूछने से न डरें, जिस पर आप भरोसा करते हैं।
- ✓ **अपने शरीर की देखभाल करें** - इसका अर्थ है शारीरिक आवश्यकताओं (फिटनेस, पोषण) और भावनात्मक आवश्यकताओं (विचारों, भावनाओं) संबंधी स्वास्थ्य की देखभाल करना।

गतिविधि 3 : मैं अच्छा संवाद कैसे कर सकता हूँ?

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 30-40 मिनट

छात्र

- दोस्ती बनाए रखने के लिए दूसरों की सराहना करने का कौशल सीखेंगे।
- मौखिक और गैर-मौखिक इशारों से एक-दूसरे का अभिवादन करना सीखेंगे।

सुविधा प्रदाता हेतु जानकारी

किशोरों को बताएं कि हमें रिश्तों को बनाए रखने के लिए पहल करने और कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता है। एक रिश्ते को क्षति न पहुंचाते हुए उसे बनाए रखने के लिए निरंतर प्रयास करना होता है, और यदि क्षति हुई है, तो इसे सुधारना होता है। हम सभी के जीवन में ऐसे लोग हैं जो हमारे लिए सबसे ज्यादा मायने रखते हैं और हम समर्थन के लिए दूसरों पर निर्भर हैं। मौखिक और गैर-मौखिक दोनों तरह के हाव-भावों को दोस्ती को आरंभ करने तथा बनाए रखने के लिए उपयोग किया जाता है। मौखिक संचार में स्वयं का परिचय देना, वे क्या करते हैं तथा वे कौन हैं, आदि। गैर-मौखिक दोनों तरह के हाव-भावों में आंखों से संपर्क, हाथ पकड़ना, हाथ मिलाना, गले लगाना आदि शामिल हैं।

प्रक्रिया

1. किशोरों को दो समूहों में विभाजित करें, प्रत्येक समूह में समान संख्या के साथ। दो गोलाकार समूहों में किशोर एक दूसरे का सामना करते हो। दोनों के बीच कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें।
2. दोनों समूहों को एक दूसरे के विपरीत खड़ा करें।
3. अब उन्हें एक कदम आगे बढ़ने और एक-दूसरे का अभिनंदन करने के लिए कहें।
4. अभिवादन के बाद उन्हें वापस अपने मूल स्थान पर जाने के लिए कहें।
5. अब किशोरों को दो समूहों में एक बार फिर से इकट्ठा होने के लिए कहें और एक दूसरे के साथ न केवल मौखिक इशारों को साझा करें, बल्कि कुछ शब्द भी साझा करें कि वे कौन हैं और वे क्या करते हैं।
6. अब उनसे पूरी कक्षा के साथ चर्चा करने को कहें कि उन्हें एक-दूसरे के साथ इस तरह के मौखिक और गैर-मौखिक अभिवादन साझा करने का कैसा अनुभव रहा है।

संभावित प्रतिक्रियाएं

गैर-मौखिक हाव-भावों द्वारा एक-दूसरे का अभिवादन

- झुकना और हाथ जोड़ना
- हाथ मिलाना और मुस्कुराना
- गले लगाना और पीठ थपथपाना
- आंखों का संपर्क और मुस्कुराना।

मौखिक भावों द्वारा प्रतिक्रिया

- “हे देखो, मैं सीमा हूँ, मैं दिल्ली में रहती हूँ।”
- “मैं नरेन हूँ। तुम्हारा नाम क्या है?”
- “मैं हिलटॉप स्कूल से हूँ, और एक अपार्टमेंट में रहता हूँ, आप कैसे हैं?”

यह साझा करना कि एक दूसरे के अभिवादन के समय उन्होंने कैसा महसूस किया

- “यह उन लोगों के साथ भी रोमांचक अनुभव रहा जिनके साथ मैं शायद ही बातचीत करता हूँ।”
- “मुझे इसके बारे में अच्छा लगा।”
- “मैं उत्साहित था।”

गतिविधि का आकलन

आकलन करें कि क्या किशोरों ने आपसी मौखिक और गैर-मौखिक अभिवादन में गर्मजोशी का अनुभव किया है; यदि हां, तो वे अगली गतिविधि के लिए आगे बढ़ सकते हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ यह गतिविधि किशोरों को दूसरों के साथ सकारात्मक और स्वस्थ संबंध बनाने में मदद करेगी और सामाजिक संचार बनाए रखेगी।
- ✓ वे मैत्रीपूर्ण संबंधों को आरंभ करने तथा बनाए रखने में सक्षम होंगे, जो उनके मानसिक और सामाजिक कल्याण के लिए बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है।
- ✓ वे अपनी राय, इच्छाओं, आवश्यकताओं और भय को व्यक्त करने में भी सक्षम होंगे।
- ✓ यह जरूरत के समय में मदद के लिए एक माध्यम बन सकता है।

गतिविधि 4 : भावनाओं पर चर्चा

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 30-40 मिनट

छात्र

- सत्र से पहले एक-दूसरे और प्रशिक्षक के साथ पारस्परिक कौशल विकसित करेंगे।
- अपनी भावनाओं और अनुभूतियों को व्यक्त करना और दूसरों के साथ साझा करना सीखेंगे।

सुविधा प्रदाता हेतु जानकारी

किशोरों को बताएं, “अनुभूतियों और भावनाओं, जिसका एक ही अर्थ है, वे प्रतिक्रियाएं हैं जो हम अनुभव करते हैं जब हम दुनिया के समक्ष प्रतिक्रिया देते हैं।”

उनके जीवन के इस चरण के दौरान, कई प्रकार की भावनाओं का होना सामान्य है।

प्रक्रिया

1. कक्षा में प्रवेश करते समय, प्रत्येक किशोर से पूछें कि वह कैसा महसूस कर रहा है।
2. कक्षा को चार किशोरों के समूहों में विभाजित करें।
3. उन्हें किसी भी वांछित तरीके से अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए कहें जो उन्होंने पहले अनुभव की हैं, चाहे वह तरीका ड्रॉइंग, गायन, डांसिंग, भाषण हो।

संभावित प्रतिक्रियाएं

खुश	आनंदित	बेवकूफ	नाखुश	ईर्ष्या करने वाला
प्रसन्न	शानदार	क्रोधित	अवसाद ग्रस्त	नाराज
हंसमुख	खुशनुमा	दुखी	शंकित	खीजा हुआ
सहज	उत्साही	अकेला	अनिश्चित	अति क्रुद्ध
प्रफुल्लित	रोमांच से परिपूर्ण	अलग-थलग	कड़वा	अपमानित

गतिविधि का आकलन

मूल्यांकन करें कि क्या किशोर एक दूसरे के साथ सहज हैं। यदि आपको लगता है, तो चर्चा को और आगे बढ़ाएँ। यदि वे सहज हैं, तो अगली गतिविधि पर जाएँ।

महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ किशोरों के लिए यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि उनके मन की जो भावनाएँ हैं और उनमें जो तेजी से परिवर्तन होते हैं, वे सामान्य हैं।
- ✓ इससे वे डरने या निराश होने के बजाय अपनी भावनाओं को स्वीकार करने और उनसे निपटने में सक्षम होंगे।
- ✓ वे अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने में सक्षम होंगे।
- ✓ किशोर इस बात से अवगत हो जाएंगे कि भावनाएँ व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं और उन भावनाओं पर उचित रूप से प्रतिक्रिया देने में सक्षम होंगे।

गतिविधि 5 : क्रोध को समझना

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 30 - 40 मिनट

छात्र

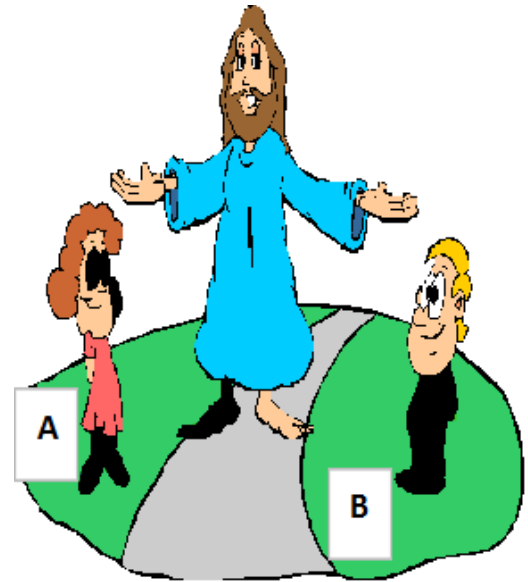
- गुस्से के दौरान की स्वस्थ और अस्वास्थ्यकर प्रतिक्रियाओं की पहचान करेंगे।
- गुस्से के साथ निपटने के स्वस्थ तरीकों पर विचारों का आदान-प्रदान करेंगे।

सामग्रियां

- तालिका को देखें 'जब आप गुस्से में हों तो आप सबसे अधिक पसंद करते हैं जैसे...'. (सुविधा प्रदाता/सहकर्मी शिक्षकों के लिए)
- पेन या पेंसिल, मार्कर बोर्ड, ब्लैकबोर्ड या चॉक।

प्रक्रिया

1. कमरे के दो विपरीत किनारों पर फर्श पर चाक से "ए" और "बी" लिखें।
2. सुविधा प्रदाता पढ़ता है 'जब आप गुस्से में होते हैं तो आप सबसे अधिक पसंद करते हैं' और छात्रों को अपना चुनाव करने के लिए कहें।
3. अपने-अपने चुनाव के आधार पर, छात्र "ए" या "बी" क्षेत्र में खड़े होंगे।
4. प्रत्येक चुनाव को पढ़ने के बाद छात्र अपना विकल्प बताता है, सुविधा प्रदाता उन्हें यह बताने के लिए कहें कि उन्होंने उस विशेष विकल्प को क्यों चुना है।
5. फिर समूह को एक साथ वापस इकट्ठा करें और विकल्पों के अगले सेट पर जाएं। सुविधा प्रदाता नीचे दिए गए संकेतों का उपयोग करते हुए छात्रों के बीच एक समूह चर्चा को आगे बढ़ाता है।



चर्चा के संकेत

1. आपका यह प्रतिक्रिया देने का क्या कारण था?
2. बिल्ली बनाम बाघ की तरह होने के फायदे बताएं।
3. लेक फील (Lake feel) जैसा बताव कैसा लगता है?
4. आप अपने चुनाव के बारे में क्या सोचते हैं? क्या यह वास्तव में सबसे अच्छा विकल्प है?

6. “चर्चा के संकेत” के उत्तरों का उपयोग करते हुए सुविधा प्रदाता इस पर राय बनाएगा कि उनकी प्रतिक्रिया स्वस्थ है या अस्वस्थ।
7. नीचे दिए गए मुख्य संदेशों का उपयोग करते हुए सुविधा प्रदाता सत्र को सारांशित करता है।

महत्वपूर्ण संदेश

- गुस्सा एक स्वाभाविक भावना है। जबकि, हम गुस्से में कैसा व्यवहार करते हैं, यह हमारे नियंत्रण में है।
- गुस्से को व्यक्त करने के स्वस्थ और अस्वास्थ्यकर तरीके हैं।
- अपने गुस्से को प्रबंधित करने हेतु आप कुछ सरल कदम उठा सकते हैं :
 - o गहरी सांस लें। अपनी सांस को अपने ‘पेट’ से ऊपर की ओर खींचें।
 - o धीरे से एक शांत शब्द या वाक्यांशों को दोहराएं जैसे कि ‘आराम करें,’ ‘शांत रहें।’ गहरी सांस लेते हुए इसे अपने आप दोहराएं।
 - o अपनी स्मरण शक्ति या अपनी कल्पना से, एक सहज अनुभव की कल्पना करें।
 - o योग जैसी गतिविधियाँ आपकी मांसपेशियों को आराम दे सकती हैं और आपको अधिक शांत महसूस करा सकती हैं।

संदर्भ तालिका

जब आपको गुस्सा आता है, तो आप अधिक पसंद करते हैं			
क		ख	
तालाब		नदी	
हथौड़ा		नाखून	
तैराक		क्रिकेट खिलाड़ी	
गिटार		ट्रम्पेट	
बाघ		बिल्ली	
लावा		बारिश	

गतिविधि 6 : क्रोध को नियंत्रित करना

गतिविधि के उद्देश्य

छात्र

- विचारों और भावनाओं के बीच संबंध को समझेंगे।
- क्रोध के प्रबंधन के लिए स्व-अनुदेशन प्रशिक्षण सीखेंगे और अभ्यास करेंगे।

सामग्रियां

- छात्रों के लिए 'गुस्से पर नियंत्रण' के लिए रोल-प्ले परिदृश्य।
- "गुस्से पर नियंत्रण" हैंड आउट (केवल शिक्षकों / सुविधा प्रदाता के लिए) की व्याख्या करें।
- पेन या पेंसिल, मार्कर, बोर्ड, चाक।

प्रक्रिया

1. सुविधा प्रदाता प्रतिभागियों से विषय की सार्थकता की चर्चा करते हैं। वे इस बारे में जानकारी प्रदान कर सकते हैं कि हमारे विचार हमारी भावनाओं को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। सुविधा प्रदाता निम्नलिखित उदाहरण भी दे सकते हैं :
 - हमारी दोस्त हम पर चिल्लाती है। यदि हमें लगता है कि वह हमें नीचा दिखाना चाहती है तो हमें गुस्सा आएगा या यदि हम सोचते हैं कि यह सिर्फ एक बुरा दिन है तो हम गुस्सा नहीं कर सकते हैं या कम गुस्सा कर सकते हैं।
 - हमारे भाई / बहन हमारे स्कूल प्रोजेक्ट पर कुछ बिखेर देते हैं। यदि हमें लगता है कि उसने हमें परेशान करने के लिए जानबूझकर ऐसा किया, तो हमें गुस्सा आएगा। यदि हम खुद को बताते हैं कि यह सिर्फ एक दुर्घटना थी, तो हमें गुस्सा आने की संभावना कम है।
 - माँ देर से घर आती है। आप स्कूल से वापस आ गए हैं और भूखे हैं और आप अपने भोजन के लिए उसका इंतजार कर रहे हैं।
 - क. यदि हमें लगता है कि वह खरीदारी कर रही है और आपके बिना मस्ती कर रही है, तो हमें गुस्सा आने वाला है।
 - ख. या, यदि हमें लगता है कि वह किसी महत्वपूर्ण काम में फंस गई है, तो हम चिंतित हो सकते हैं।
 - ग. और यदि हमें लगता है कि उसे बस देर हो गई है और हम उससे पूछेंगे कि वह कहाँ है, तो हमें बुरा लगने की संभावना कम है।
2. सुविधा प्रदाता कक्षा से दो छात्रों को बुलाते हैं। वे उन्हें रोल-प्ले स्थितियों में से एक देते हैं। जैसे ही वे स्थिति का चित्रण करते हैं, वे उन्हें रुकने के लिए कहते हैं। वे छात्र श्रोताओं से पूछते हैं कि कुछ ऐसे आत्म-कथन कौन से हो सकते हैं, जो रोल-प्ले अभिनेता गुस्से को नियंत्रण में रखने के लिए कह सकते हैं।

स्व-अनुदेशन / बातचीत के उदाहरण (रोल प्ले-1) :

” ठीक है, ” “सब ठीक है। शांति बनाए रखो” “शांत रहो।”

“उसे मुझ पर चिल्लाना नहीं चाहिए था और इस बात पर इतना गुस्सा नहीं करना चाहिए था लेकिन वापस चिल्लाने से इसमें मदद नहीं मिलेगी।”

“समस्या को सुलझाएं, माफी माँगें और बाद में उससे चिल्लाने के बारे में बात करें।”

दूसरे रोल-प्ले के साथ दोहराएं।

स्व-अनुदेशन बातचीत के उदाहरण (रोल प्ले 2) :

“शांत हो जाओ।”

“मैंने गलती की।”

गतिविधि के अंत में मुख्य संदेश के साथ सुविधा प्रदाता सारांश देते हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ हमारे विचार हमारी भावनाओं को प्रभावित कर सकते हैं और इस प्रकार समग्र रूप से व्यवहार को प्रभावित करते हैं।
- ✓ यदि हम उत्तेजक स्थिति के दौरान अपने आप को सकारात्मक कार्य देते हैं, तो हमारी दूसरों को उचित प्रतिक्रिया देने की अधिक संभावना होगी।

हैंड आउट : क्रोध पर नियंत्रण

चरण 1 : उकसाने वाली स्थिति के लिए तैयार हों

यदि संभव हो तो अपने आप को एक संभावित झगड़े के लिए तैयार करें। इस तरह के कथनों के बारे में सोचें :

“मैं इसे संभाल सकता हूँ। मुझे पता है कि मैं अपने स्वभाव को कैसे नियंत्रित कर सकता हूँ। यह खराब हो सकता है, लेकिन मैं जानता हूँ कि मुझे खुद को कैसे संभालना है। मैं गहरी सांस लूंगा। यदि यह ठीक नहीं हो रहा है, तो मैं खुद को शांत रखूंगा क्योंकि मैं इससे बाद में निपट सकता हूँ।”

चरण 2 : उकसाने वाली स्थिति का सामना करें

जबकि समस्या वाली स्थिति चल रही है या जा चुकी है और आप इसे निपटने वाले हैं, तो निम्न कथनों का प्रयोग करें :

“शांत रहो। यह कोई बड़ी बात नहीं है। यदि मैं नियंत्रण में रहूँ तो मैं स्थिति को नियंत्रित कर पाऊंगा। चिल्लाने और शोर मचाने पर कुछ भी हल होने वाला नहीं है। यह व्यक्ति वास्तव में खराब बर्ताव कर रहा है, वह वास्तव में परेशान होगा। यदि मैं शांत रहता हूँ तो मैं इस व्यक्ति की मदद कर सकता हूँ। मैं उसके कारण परेशान नहीं होऊँगा।”

चरण 3 : उकसाने वाली स्थिति और तनाव का सामना करना

जब आप अपने शरीर को तनावग्रस्त होते हुए देखते हैं और आप अपना धैर्य खो रहे हैं, तो निम्न कथनों का प्रयोग करें :

“मेरे दिल की धड़कन तेज हो रही है। मुझे सिर दर्द हो रहा है, एक ब्रेक लेकर बाद में इस बारे में बात करता हूँ मेरे पास नाराज होने का कारण है, लेकिन मैं खुद पर काबू रखूंगा। वह शायद देख सकता है कि मैं परेशान हो रहा हूँ, लेकिन मैं शांति रखूंगा। भले ही मैं नाराज हूँ, मैं इस समस्या को हल करने की कोशिश करने जा रहा हूँ। मैं अभी बहुत परेशान हूँ, और उससे बाद में बात करूंगा।”

चरण 4 : स्व-मूल्यांकन

भड़काने वाला प्रकरण खत्म होने के बाद, सोचें और बताएं जैसे कि : “यह इतना बुरा नहीं था। मुझे थोड़ा सा दुख हुआ, लेकिन मैं काबू में रहा। मैंने गहरी सांस ली जिससे मुझे लाभ हुआ। मैंने अच्छा काम किया। मैं देख सकता हूँ कि शांति बनाए रखने से वास्तव में मुझे उस स्थिति में मदद मिली।”

गतिविधि 7 : हानि और उदासी को समझना और निपटना

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 45-60 मिनट

छात्र

- व्यक्तिगत नुकसान की पहचान करेंगे और उन्हें समूह के साथ साझा करेंगे।
- नुकसान के लिए प्रतिक्रियाओं को समझेंगे।
- उदासी और नुकसान से निपटने के स्वस्थ तरीकों की समझ प्राप्त करेंगे।

सामग्रियां

- सहछात्र शिक्षकों के लिए “हानि चक्र मॉडल” की प्रतिलिपि।
- पेन या पेंसिल, मार्कर, बोर्ड और चाक।

टिप्पणी

इस गतिविधि में सहछात्र शिक्षकों को शिक्षक सुविधा प्रदाता के साथ होना चाहिए और उनकी चर्चा में समानुभूति होनी चाहिए क्योंकि यह एक संवेदनशील विषय है।

प्रक्रिया

1. सहछात्र शिक्षक कक्षा को 10-15 छात्रों के छोटे समूह में विभाजित करते हैं। वे समूह के सदस्यों से कुछ प्रकरण साझा करने को कहते हैं जब वे वास्तव में उदास महसूस करते हैं।
2. फिर प्रत्येक समूह से अपनी प्रतिक्रियाएँ साझा करने तथा उन्हें ब्लैक बोर्ड पर लिखने का अनुरोध करें। सामान्य प्रतिक्रियाओं में निम्नलिखित शामिल हैं :
 - किसी का निधन हो गया
 - हमने घर बदल दिया।
 - एक दोस्त चला जाता है।
 - एक भाई या बहन घर छोड़ देती है।
 - एक पालतू जानवर मर जाता है।
 - मैं एक विषय में असफल रहा।
3. सहछात्र शिक्षक बताते हैं कि दुःख नुकसान की सामान्य प्रतिक्रिया है। जब व्यक्ति किसी चीज़ / किसी को प्यार करता है और वह दूर चली जाती है तो यह एक भावनात्मक दुःख है।
4. सहछात्र शिक्षक पूरे समूह के साथ विचार-मंथन करके पूछें कि “लोग दुःख कैसे व्यक्त करते हैं?” वे ब्लैकबोर्ड के एक तरफ प्रतिक्रियाओं को नोट करें।
5. वे फिर “हानि चक्र” को बनाते / प्रदर्शित करते हैं और उदासी का सामना करने के चरणों की व्याख्या करते हैं।

नुकसान या उदासी की प्रतिक्रिया के पांच चरण

- **इनकार** : “यह मेरे लिए नहीं हो सकता।”
- **गुस्सा** : “ऐसा क्यों हो रहा है? किसे दोष दिया जाए?”
- **मोलभाव करना** : “यह मत करो, और बदले में मैं यह करूँगा।”

- **अवसाद** : “मैं इतना दुखी हूँ कि अभी कुछ नहीं कर पाऊंगा।”
- **स्वीकृति** : “जो हुआ सो हुआ, उसे लेकर अब मैं शांत हूँ।”

अब, सहछात्र शिक्षक समूह से पूछते हैं, “उदासी से जुड़ी कुछ सामान्य गलत धारणाएं क्या हैं?” नीचे दिए गए प्रत्येक मिथक (यहां संलग्न) को प्रस्तुत करें और फिर सही तथ्य को प्रस्तुत करें।

6. सहकर्मी शिक्षक महत्वपूर्ण संदेशों का उपयोग करते हुए सत्र को सारांशित करते हैं।

उदासी के बारे में मिथक और तथ्य

मिथक : यदि आप इसे अनदेखा करते हैं या इस पर ध्यान नहीं देते हैं तो उदासी जल्दी से दूर हो जाएगी।

- **तथ्य** : अपनी उदासी को अनदेखा करने या उसे अभिव्यक्त न करने की कोशिश केवल इसे भविष्य में बदतर बना सकती है। वास्तविक उपचार के लिए, अपने दुख का सामना करना और सक्रिय रूप से इससे निपटना आवश्यक है।

मिथक : नुकसान या दर्द का सामना करने के लिए “मजबूत” होना अनिवार्य है।

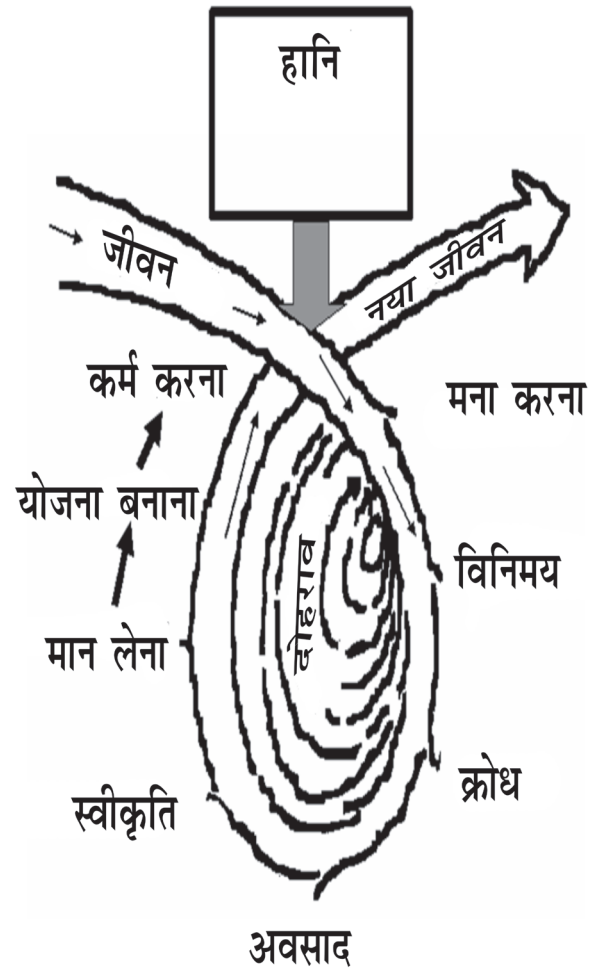
- **तथ्य** : दुखी होना नुकसान की सामान्य प्रतिक्रिया है। रोने का अर्थ यह कभी नहीं है कि आप कमजोर हैं। अपनी सच्ची आंतरिक भावनाओं को दिखाने से आप अपनी मदद करने के साथ-साथ दूसरों से भी सहयोग मिल सकता हो।

मिथक : यदि आप रोते नहीं हैं, तो इसका अर्थ है कि आपको नुकसान के बारे में खेद नहीं है।

- **तथ्य** : उदासी के कारण रोना एक सामान्य प्रतिक्रिया है। रोना दर्द या हानि व्यक्त करने का एकमात्र तरीका नहीं है। यह अलग-अलग व्यक्ति पर निर्भर करता है।

हानि चक्र

हानि का सामान्य चक्र



महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ उदासी एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया और एक व्यक्तिगत अनुभव है।
- ✓ दुःख कई कारकों पर निर्भर करता है जिसमें स्वभाव, व्यक्तित्व, जीवन के अनुभव, विश्वास, हानि की गंभीरता और निपटने की शैली शामिल हैं।
- ✓ दुख की प्रतिक्रियाएँ विविध हैं और इनसे उभरने में समय लगता है। दुःख का कोई सही या गलत तरीका नहीं है - पर दुख से निपटने के लिए स्वस्थ तरीके हो सकते हैं।
- ✓ नुकसान से उभरने में परिवार और दोस्त हमारे प्रमुख सहयोगी होते हैं।

गतिविधि 8 : संबंध सुधारना

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 30-40 मिनट

छात्र

- सुनने के कौशल का विकास और अभ्यास करेंगे।
- दूसरों के साथ प्रभावी संचार के विभिन्न तरीकों को जानेंगे।
- प्रदर्शन के माध्यम से बेहतर तरीके से दूसरे व्यक्ति के मौखिक और गैर-मौखिक दृष्टिकोण को समझेंगे।

सुविधा प्रदाता हेतु जानकारी

संचार दो-तरफा प्रक्रिया है। यह केवल बात करना और सुनना नहीं है। मौखिक संचार दो या दो से अधिक लोगों के बीच संचार का केवल एक माध्यम है। मौखिक संकेतों का उपयोग किए बिना, हम अपने चेहरे की अभिव्यक्ति, हावभाव तथा शरीर की भाषा द्वारा संवाद कर सकते हैं। रूप, मुद्रा, चाल और आवाज हमें शब्दों से ज्यादा लोगों के बारे में बताते हैं। बातचीत के इन तत्वों को गैर-मौखिक संचार कहा जाता है।

बता दें कि क्योंकि हाव-भाव और अन्य गैर-मौखिक व्यवहार अक्सर कई प्रकार की भावनाओं का प्रतिनिधित्व करते हैं; उन्हें समझने में गलती करना आसान है।

किशोरों के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि समूह का हिस्सा बनना लोगों की मूल जरूरतों में से एक है। हर कोई अपनी मित्र मंडली से संबंध रखना चाहता है, दूसरों के द्वारा भी पहचाना और सराहा जाना चाहता है। ईमानदार तारीफ एक दूसरे की मदद करती है। एक उपहार, एक प्रशंसा की तरह, उन्हें अच्छा महसूस कराता है और उनका आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान बढ़ाता है। किशोरों को यह समझने की आवश्यकता है कि वे सभी 'पीयर्स इन पैचेस' हैं, अर्थात् दोस्त कुछ तरीकों से सहमत हो सकते हैं और दूसरों में असहमत हो सकते हैं। आप इस बात पर जोर दे सकते हैं कि ज्यादातर समय हम गलत संचार के कारण दोस्तों को खो देते हैं।

प्रक्रिया

निम्नलिखित अभ्यास के माध्यम से सुनने की सक्रिय प्रक्रिया से परिचय कराएं।

1. सभी किशोरों से इन अभ्यासों के लिए एक साथी चुनने के लिए कहें।
2. उन्हें नीचे बताए अनुसार कुछ मुद्राओं में बैठने के लिए कहें, और उनसे भविष्य के अनुरूप विषयों पर चर्चा करने के लिए कहें।

मुद्रा	चर्चा का विषय
आगे-पीछे बैठना	सबसे अच्छी फिल्म जो उन्होंने देखी है
एक बैठा हुआ और दूसरा खड़ा हुआ	सबसे अच्छे पल जो उन्होंने साथ में बिताए हैं
दोनों आमने-सामने बैठकर बातचीत में बराबर रुचि दिखाते हुए	भविष्य की योजनाएं

3. प्रत्येक प्रदर्शन के बाद, आसन ग्रहण करते समय किशोरों के साथ उनकी भावनाओं के बारे में चर्चा करें :
 - आपको इस मुद्रा में बातचीत करना कैसा लगा?
 - अपने साथी को सक्रिय रूप से सुनना कैसा लगा?
 - क्या यह आपके आम तौर पर सुनने के तरीके से अलग था?
 - सक्रिय रूप से सुनना कैसा लगा?
4. ऐसे उदाहरणों के बारे में पूछें जब किशोरों ने अन्य व्यक्ति की भावनाओं का गलत अनुमान लगाया हो या अन्य ने उनकी भावनाओं के बारे में गलत अनुमान लगाया हो।
5. वे कौन से संकेतों को गलत समझ रहे थे?

अब

1. किशोरों में से प्रत्येक को कम से कम पांच अन्य किशोरों से संपर्क करने और उचित तरीके से प्रशंसा करने के लिए कहें।
2. फिर उन्हें वापस इकट्ठा होने के लिए कहें, उन्हें निम्नलिखित प्रश्न पूछकर उनके स्वयं के अनुभवों को साझा करने के लिए कहें :
 - उसकी किस बारे में प्रशंसा की गई और यह किसने की?
 - जब उन्हें तारीफ मिली तो उन्हें कैसा लगा? (सभी किशोरों से पूछें)
3. उन्हें कुछ काल्पनिक उपहार देने के लिए कहें (जिसे एक दूसरे को 'मानसिक उपहार' कहा जा सकता है। मानसिक उपहार सिर्फ एक काल्पनिक उपहार है, जिसे अमूर्त माना जा सकता है लेकिन समझा जाना और महसूस किया जाना चाहिए; जहां प्रशंसा एक दूसरे के रूप या कुछ गुणों की सराहना करना है। मानसिक उपहार वह होता है जो किसी अन्य व्यक्ति को देने का मन करता है - एक सकारात्मकता से सज्जित गुण जो दूसरे व्यक्ति को प्रोत्साहित करता है।)
4. निम्नलिखित प्रश्नों पर पूरी कक्षा के साथ चर्चा करें कि उन्होंने क्या "उपहार" दिया और क्या प्राप्त किया।

संभावित प्रतिक्रियाएं

अभिनंदन

- "आप अच्छे लग रहे हैं।"
- "धन्यवाद, आपने वास्तव में अच्छा किया।"
- "आपकी परीक्षा के लिए शुभकामनाएँ।"
- "आपकी सफलता पर शुभकामनाएँ।"

दूसरों से भिन्न-भिन्न प्रशंसा प्राप्त करते समय भावनाएं

- "मैं प्रशंसा पाकर रोमांचित हुआ।"
- "मुझे अपने मित्र की शुभकामनाएं पा कर बहुत खुशी हुई।"
- "मैं बधाई प्राप्त करके खुश और उत्साहित था।"
- "मुझे यह जानकर खुशी हुई कि उसने कहा, मैं अच्छी लग रही / लग रहा हूँ, क्या मैं ऐसा लग रहा हूँ?"

मानसिक उपहार

- "मैं आपको आत्मविश्वास का उपहार देता हूँ।"
- "मैं आपको परिस्थितियों का विश्लेषण करने की शक्ति प्रदान करता हूँ।"
- "मैं प्रभावी ढंग से संवाद करने के लिए आपको कौशल प्रदान करता हूँ।"

गतिविधि का आकलन

आकलन करें कि क्या किशोरों ने संचार के मौखिक और गैर-मौखिक तरीकों का प्रदर्शन किया है, और सभी की इशारों के माध्यम से तारीफ भी की है। जो भी उन्होंने कक्षा में सीखा है, उन्हें अपने माता-पिता के साथ घर पर साझा करने को कहें। उनसे उन कौशलों का अभ्यास करते रहने को कहें जो उन्होंने सीखें। उन्हें बताएं कि वे एक डायरी बना सकते हैं, जिसमें वे उन तारीफों और उपहारों को नोट कर सकते हैं जो वे लोगों को देते हैं और जो दूसरों से प्राप्त करते हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ लोगों के साथ संवाद करने से उन्हें मित्रों और परिवार के महत्व को जानने में मदद मिलती है।
- ✓ किशोरों को अपने संबंधों को बनाए रखने में उनकी मजबूती और उनकी कमजोरियों के बारे में पता चल जाएगा।
- ✓ किशोर योग्य और अयोग्य रिश्तों से जुड़ने का कारण जानने में सक्षम होंगे।

गतिविधि 9 : 'ना' कहना सीखना

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 45-60 मिनट

छात्र

- सहपाठी दबाव को समझेंगे और यह कि दबाव में कैसे मुखर होना है।

सामग्रियां

- मना करने की तकनीक का हैंडआउट (सहछात्र शिक्षक के लिए)



प्रक्रिया

1. छात्रों से पूछा जाता है कि वे 'सहपाठी दबाव' शब्द से क्या समझते हैं।
2. इस तरह के दबाव का अनुभव होने पर उन्हें वास्तविक जीवन स्थितियों का उदाहरण देने के लिए कहें।
3. छात्रों को किसी क्रम के बिना उठने के लिए कहें और उन्हें मुखर प्रतिक्रिया का अभ्यास करने के लिए स्थितियां ब्यान करें।

समस्या 1	एक चचेरा भाई आपको एक सिगरेट प्रदान करता है
समस्या 2	आप स्कूल के कुछ बच्चों को स्कूल पिकनिक पर धूम्रपान करते देखते हैं।
समस्या 3	आप परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं और कोई आपकी एकाग्रता बढ़ाने के लिए आपको कुछ दवाएं देता है।
समस्या 4	जब आप किसी मित्र के जन्मदिन की पार्टी में जा रहे होते हैं, तो आपके सहपाठी आपको शराब पीने को देते हैं।
समस्या 5	आपके पेट में दर्द होता है और कोई व्यक्ति आपको अजीब दिखने वाले पैकेट से एक दवा देता है।
समस्या 6	आप अपने स्कूल के कुछ सीनियर्स को अपने स्कूल में विदाई पार्टी में टॉयलेट में खाली कोक के डिब्बे में बीयर ट्रांसफर करते देखते हैं।

4. जब भी आप प्रतिभागियों को मुखर संचार की विशेषताएं दिखाते हैं तो हाइलाइट करें।

मुखर संचार के मुख्य बिंदु (विशेषताएँ)

- दूसरों की भावनाओं के प्रति सजग रहें
 - मजबूत आवाज
 - सटीक और प्रत्यक्ष कथन
 - 'मैं' से शुरू होने वाले कथन
 - आत्मविश्वास से परिपूर्ण और ईमानदार
 - आंखों से संपर्क बनाए रखें
 - समस्या के समाधान के प्रति स्वीकृति भाव रखें।
5. निम्नलिखित प्रमुख संदेशों को प्रकट करते हुए सत्र का समापन करें।

महत्वपूर्ण संदेश

- ✓ सहपाठी दबाव लगभग सभी के जीवन में होने की संभावना है।
- ✓ वांछनीय बदलाव लाने के लिए कुछ स्तर तक सकारात्मक सहपाठी दबाव का उपयोग किया जा सकता है।
- ✓ मादक पदार्थों के सेवन की रोकथाम के 10 निर्देशों को प्रदर्शित करें। (जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है)

गतिविधि 10 : सहपाठी दबाव का सामना तथा निर्णय

गतिविधि के उद्देश्य

समय : 45-60 मिनट

छात्र

- निर्णय लेने की प्रक्रिया में अपने स्वयं के मूल्यों की भूमिका को पहचानेंगे।
- अपने मूल्यों में संभावित बदलाव करने के लिए प्रोत्साहित होंगे।

सुविधा प्रदाता हेतु जानकारी

किशोरों को समझाएं कि हम सभी को कई निर्णय लेने होते हैं, महत्वपूर्ण और साथ ही अन्य प्रकार के भी। हमारे कुछ फैसले हमारे पूरे जीवन को प्रभावित करेंगे; दूसरों का प्रभाव कम होगा। हमारे निर्णय हमारे मूल्यों को दर्शाते हैं। इस प्रकार, निर्णय लेना, एक प्रक्रिया है जिसमें स्वयं के मूल्यों और मान्यताओं का मूल्यांकन शामिल है। यह गतिविधि किशोरों को उन विकल्पों द्वारा उनके स्वयं के मूल्यों का पता लगाने में सक्षम बनाएगी जिसका चुनाव वे कई स्थितियों में करते हैं।

प्रक्रिया

1. इस गतिविधि के साथ संलग्न विकल्पों और निर्णय लेने के अभ्यास का वितरण करें।
2. उन्हें संलग्नक में प्रत्येक स्थिति को ध्यान से पढ़ने और उनकी पसंद (ए) या (बी) के रूप में सूचीबद्ध करने से पहले अपनी प्रतिक्रिया पर विचार करने के लिए कहें। एक बार जब किशोरों ने सभी स्थितियों पर प्रतिक्रिया दे दी है, तो हर एक की संख्या में (ए) और (बी) प्रतिक्रियाएं गिनने को कहें।
3. अब कक्षा को छोटे समूहों में विभाजित करें और उन्हें विभिन्न स्थितियों की प्रतिक्रियाओं के बारे में अपने समूह के अंदर चर्चा करने के लिए कहें।
4. प्रत्येक विकल्प चुनने के लिए उनके कारणों पर चर्चा करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें। समूह के अंदर चर्चा के लिए 15 मिनट का समय दें।
5. कक्षा चर्चा के लिए समूहों को फिर से इकट्ठा करें। निम्नलिखित प्रश्नों का उपयोग करते हुए चर्चा को प्रोत्साहित करें।
 - o आपको दी गई स्थितियों में निर्णय लेने का कार्य कैसा था? मुश्किल? आसान? और क्यों?
 - o क्या आप अपने जीवन में ऐसी ही परिस्थितियों का सामना करते हैं?
 - o आपको क्यों लगता है कि कुछ स्थितियों में दृढ़ रहना मुश्किल है?
 - o इन स्थितियों में कौन से मूल्य शामिल हैं?

विकल्प और निर्णय लेने का अभ्यास

सं	स्थिति	(ए)	(बी)
1	आप व्यावसायिक पाठ्यक्रम के लिए परीक्षा दे रहे हैं। आप उच्च अंक प्राप्त करने के लिए बहुत उत्सुक हैं। अचानक आपको एहसास होता है कि आपके पास सर्वश्रेष्ठ छात्र से नकल करने का मौका है। आप.....	नकल के प्रलोभन का विरोध करते हैं।	होशियार छात्र के उत्तर की जितनी हो सके नकल करते हैं।
2	आपके माता-पिता आपके दोस्तों को स्वीकार नहीं करते हैं। आप....	अपने माता-पिता की आज्ञा मानकर उनके साथ संबंध नहीं रखते।	आप इसे जारी रखते हैं। कहते हैं, “मैं अपने खुद के दोस्तों को चुनने के लिए परिपक्व हूँ।”
3	आपके दोस्त आपसे क्लास मिस करने और उनके साथ मूवी देखने जाने के लिए कहते हैं। आप....	उनके साथ जाने से इंकार कर देते हैं।	समूह में शामिल होकर जाते हैं।
4	आपके माता-पिता आपसे अधिक पढ़ने के लिए कहते हैं। आप....	उनकी बात मानते हैं और यह करते हैं।	मना करते और कहते हैं “बिल्कुल नहीं!”
5	आपके मित्र आपको पीने या उनके साथ ड्रग्स लेने के लिए आमंत्रित करते हैं। आप....	आप कहते हैं, “नहीं”।	आप कहते हैं, “ठीक है” और पार्टी में शामिल हो जाते हैं।
6	आप अपने माता-पिता की अनुमति के बिना किसी पार्टी में जाने के बाद देर से घर लौटे। आप....	माफी मांगते हैं और कहते हैं कि आप इसे फिर कभी नहीं करेंगे।	आप कहां थे, इसके बारे में झूठ बोलते हैं।
7	आपके दोस्त आपके छोटे भाई / बहन की उपस्थिति में गंदे चुटकुले सुनाते हैं। सब लोग हँसते हैं। आप...	अपनी अस्वीकृति व्यक्त करते हैं और हँसी में शामिल होने से इनकार करते हैं।	भीड़ के साथ हंसते हैं।
8	आपका ट्रेनर चिल्लाता है, “आप सब चुप रहो और बैठो”। आप.....	बैठ जाते हैं और सुनते हैं।	फ़व्वी कसते हैं।
9	किसी और पर आपके द्वारा किए गए किसी कार्य का झूठा आरोप लगाया गया है। उसे अवांछनीय रूप से दंडित किया जाएगा। आप....	अपनी गलती मानते हैं और नियत दंड को स्वीकार करते हैं।	चुप रहते हैं और निर्दोष व्यक्ति को सजा होने देते हैं।
10	आपको परिसर में एक पर्स मिलता है जिसमें बहुत सारे पैसे हैं। आप....	इसे अधिकारियों को सौंप देते हैं।	पैसे खुद ले लेते हैं।
11	कुछ छात्र आपके सामने कुछ छात्रों पर गलत आरोप लगाते हैं। आप....	उन के बचाव में बोलते हैं।	चुप रहते हैं।
12	आपके कुछ सहपाठी स्कूल का चुनाव जीतते हैं, उच्च रैंक प्राप्त करते हैं या पुरस्कार जीतते हैं। आप.....	उन्हें बधाई देते हैं।	उनकी सफलता पर नाराजगी जताते हैं और उनकी पीठ पीछे भद्दी टिप्पणियां करते हैं।

13	आप अपने एक ट्रेनर के बारे में चुगली सुनते हैं।	आप कथित ट्रेनर के समर्थन के लिए खड़े हो जाते हैं।	बातचीत में शामिल होकर इसका हिस्सा बनते हैं।
14	आपको पता चलता है कि कुछ लोग आपके बारे में झूठी बातें फैला रहे हैं। आप....	उन पर ध्यान नहीं देते हैं।	आग बबूला होते हैं और द्वेष की भावना रखते हैं।
15	आप दोस्तों के साथ हैं। आपके माता-पिता घर पर नहीं हैं। आपके दोस्त एक अभद्र वीडियो फिल्म की स्क्रीनिंग करने का प्रस्ताव रखते हैं। आप.....	शामिल होने से इंकार कर देते हैं।	बैठ जाते हैं और फिल्म देखते हैं।
16	आपका परिवार प्रार्थना में है। आप....	स्वेच्छा से भाग लेते हैं।	परीक्षा के लिए अध्ययन के बहाने प्रार्थना से बचते हैं।
17	आपने परीक्षा के लिए अध्ययन नहीं किया है। आप....	वैसे ही परीक्षा देते हैं और परिणाम भुगतते हैं।	बीमार होने का नाटक करते हुए कक्षा छोड़ देते हैं।
18	कुछ किशोर आपको चिढ़ाते हैं और आपका मज़ाक उड़ाते हैं। आप....	उन पर ध्यान नहीं देते हैं।	उनका अपमान करते हैं और धमकी भी देते हैं।
19	आप एक परिवार का दौरा कर रहे हैं और आप गलती से एक मूल्यवान फूलदान तोड़ देते हैं। आप....	खुद ही माफी मांग लेते हैं।	इनकार करते हैं कि आपने इसे तोड़ दिया और दोष किसी और पर डाल देते हैं।

संभावित प्रतिक्रियाएं

1-5 सवालों के जवाबों के उदाहरण इस प्रकार हैं :

1. कुछ स्थितियों में निर्णय लेना मुश्किल था क्योंकि मुझे अनिश्चितता महसूस हुई।
2. हां, हम अपने जीवन में ऐसी ही परिस्थितियों का सामना करते हैं।
3. कभी-कभी हम दोस्तों की वजह से निर्णय ले लेते हैं।
4. यह मूल्य हमें अंदर से मजबूत बनाते हैं।
5. हां, कुछ मामलों में मैंने अपनी राय बदल दी क्योंकि मैंने पाया कि मेरे दोस्त सही थे। यह संकेत करता है कि हम दूसरों से प्रभावित हो सकते हैं।

गतिविधि का आकलन :

आकलन करें कि क्या निर्णय लेने की प्रक्रिया में किशोर अपने स्वयं के मूल्यों की भूमिका को पहचानने में सक्षम हैं। इसके अलावा, क्या वे उचित विचार के बाद निर्णय लेने में सक्षम हैं। जोखिम भरी स्थितियों का मूल्यांकन करने में, निम्नलिखित प्रश्न मददगार हो सकते हैं :

- ✓ उनके निर्णय के संभावित परिणाम क्या हैं?
- ✓ अल्पकालिक लाभ (समूह में बने रहना) बनाम संभव दीर्घकालिक परिणाम (हानिकारक) क्या हैं?
- ✓ क्या सहपाठी दबाव आपके निर्णय लेने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकता है, यदि हाँ, तो कैसे?
- ✓ आवश्यकता पड़ने पर अतिरिक्त सहायता कहाँ मिलेगी।

संदर्भ

- अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (2013), डायग्नोस्टिक एण्ड स्टैटिस्टिकल मैनुअल ऑफ मेंटल डिस्ऑर्डर (5वां सं.)
- एसोसिएशन ऑफ इंडियन स्कूल काउंसलर एण्ड एलाइड प्रोफेशनल्स (एआईएससीएपी)
- कॉमन इमॉशनल एण्ड बिहेवियल प्रॉब्लम्स, एक्सप्रेसन्स इंडिया, (www.expressionsindia.org) संशोधित 2019
- प्रेस इंफॉर्मेशन ब्यूरो ऑफ इंडिया : <https://pib.gov.in/indexd.aspx>
- नेशनल बुक ट्रस्ट : <https://www.nbtindia.gov.in/>
- एडोलसेंट पीयर एडुकेटर्स ओरिएंटेशन कोर्स इन लाइफ स्किल्स, जेंडर एण्ड वेलबिइंग, ट्रेनिंग मैनुअल फॉर पीयर एजुकेटर्स एण्ड टीचर फेसिलिटेटर्स, एक्सप्रेसन्स इंडिया (संशोधित 2019)
- प्रेरणा मोहित, नमिता भट्ट “फ्रॉम होम टू स्कूल : मैपिंग चिल्ड्रन्स ट्रांजिशन इन द इंडियन कॉन्टेक्स्ट”, रिसर्च इन कम्पेरेटिव एण्ड इंटरनेशनल एजुकेशन, 2008
- वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (1992). इंटरनेशनल स्टैटिस्टिकल क्लासिफिकेशन ऑफ डिजीज एण्ड रिलेटेड हेल्थ प्रॉब्लम्स (10वां सं.)
- डब्ल्यूएचओ वेबसाइट https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
- डब्ल्यूएचओ / यूनेस्को / यूनिसेफ : कम्प्रेहेंसिव स्कूल हेल्थ एजुकेशन; सजेस्टेड गाइडलाइन्स फॉर एक्शन. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन. जिनेवा. 1992