協康會 HEEP HONG SOCIETY

教得其樂 Happy Parenting

जॉयफुल पेरेंटिंग प्रोग्राम पुस्तिका

(Written in Hindi)

प्रस्तावना

हर बच्चा अपने माता-पिता के लिए अनमोल होता है। उनके हंसने-रोने से माता-पिता की भावनाएं प्रभावित होती हैं। कुछ अभिभावक पूछते हैं, "क्या विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को पढ़ाना-सिखाना मुश्किल होता है?" दरअसल, हर बच्चे के खुद के गुण और व्यक्तित्व होते हैं, जो एकसमान नहीं होते। पढ़ाना आसान है या मुश्किल यह इस बात पर निर्भर करता है कि क्या आप उन तरीक़ों का इस्तेमाल करते हैं जो बच्चे के गुणों से मेल खाते हैं। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की समझ और अभिव्यक्ति की क्षमता सीमित हो सकती है, और वे अन्य लोगों के चेहरे के भावों को देखने और सीखने के अनुभवों को समझने में अच्छे नहीं हो सकते हैं। इससे कुछ व्यवहारात्मक और भावनात्मक समस्याओं की पुनरावृत्ति हो सकती है, जिसकी वजह से माता-पिता पालन-पोषण में अत्यधिक तनाव और कठिनाईयां महसूस करने लगते हैं।

इसको ध्यान में रखते हुए, HEEP HONG SOCIETY ने "हैप्पी पेरेंटिंग ट्रेनिंग प्रोग्राम" शुरू करने के लिए वर्ष 2014 में हांगकांग पॉलिटेक्निक यूनिवर्सिटी तथा हांगकांग यूनिवर्सिटी के साथ साझेदारी की, जो हांगकांग में विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के स्कूल जाने के पूर्व माता-पिता के लिए विशेष रूप से तैयार किया गया पहला साक्ष्य-आधारित स्थानीय पालन-पोषण प्रशिक्षण कार्यक्रम है। एक यादृच्छिक नियन्त्रित अध्ययन का उपयोग करके दो वर्ष की अवधि में कार्यक्रम की प्रभावशीलता का कड़ाई से परीक्षण किया गया था। शोध के आंकड़ों से पता चला है कि "हैप्पी पेरेंटिंग ट्रेनिंग प्रोग्राम" ने माता-पिता के तनाव और बच्चों के व्यवहार संबंधी समस्याओं की गंभीरता को सार्थक रूप से कम किया है, जिससे माता-पिता की प्रभावशीलता में वृद्धि हुई है और माता-पिता-बच्चे के संबंधों में सुधार हुआ है। शोध के निष्कर्ष वर्ष 2016 में अकादमिक पत्रिका "रिसर्च इन डेवलपमेंटल डिसएबिलिटीज" में प्रकाशित हुए थे। इसके अलावा, कार्यक्रम ने 'कन्सोर्टियम ऑफ इंस्टिट्यूट्स ऑन फैमिली इन एशियन रीजन' में आयोजित 'वूफू एशियन अवार्ड फ़ॉर एडवांसिंग फैमिली वेलबीइंग' 2016 में स्वर्ण पुरस्कार जीता, जो दर्शाता है कि कार्यक्रम को इस क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय मान्यता प्राप्त हुई है।

इस कार्यक्रम और 'प्रशिक्षक-प्रशिक्षण कार्यशाला' कई वर्षों से लागू की गई है। टीम ने कार्यक्रम के सुविधा-प्रदाता, माता-पिता, और पेशेवरों के फ़ीडबैक प्राप्त किए हैं, साथ ही विदेश में प्रचलित विभिन्न पालन-पोषण दिशा-निर्देशों और पाठ्यक्रमों का सन्दर्भ लिया है। वर्ष 2020 में, भावनाओं को व्यक्त करने और प्रबंधित करने के तत्वों को शामिल करने के लिए कार्यक्रम की विषय -सूची को संशोधित किया गया था और माता-पिता की आवश्यकताओं को और अधिक व्यापक रूप से पूरा करने की उम्मीद में कार्यक्रम का नाम बदलकर "हैप्पी पेरेंटिंग: जॉयफुल पेरेंटिंग प्रोग्राम" कर दिया गया था।

यह पुस्तिका पार्टनरशिप फंड के समर्थन से प्रकाशित की गई थी, जिसमें माता-पिता को एक उपयुक्त और आसानी से समझ में आने वाली पालन-पोषण पुस्तिका प्रदान की जाती है। मूलभूत पालन-पोषण सिद्धांतों को प्रस्तुत करने के अलावा, पुस्तिका में पालन-पोषण से संबंधित कुछ सामान्य कठिनाईयों और प्रभावी पालन-पोषण रणनीतियों को रेखांकित किया गया है। हमारा मानना है कि पालन-पोषण को सुखद बनाने के लिए, माता-पिता को पहले इसका आनंद लेना सीखना चाहिए। इसीलिए, पुस्तिका की रोचकता और पठनीयता को बढ़ाने के लिए, हमने विशेष रूप से एक पेशेवर छायाकार (इलस्ट्रेटर) आहको (Ahko) को आमंत्रित किया, जिनका एक बच्चा विशेष आवश्यकताओं वाला है। इसके जरिए हल्के-फुल्के हास्य अंदाज से सामान्य पालन-पोषण संबंधी कठिनाईयों को चित्रित किया गया है और पालन-पोषण के 20 तौर-तरीक़ों को संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत किया गया है। माता-पिता आनंद के साथ यह पुस्तिका पढ़ सकते हैं, आनंद-उल्लास के साथ सीख सकते हैं और एक खुशहाल व सामंजस्यपूर्ण परिवार बना सकते हैं।

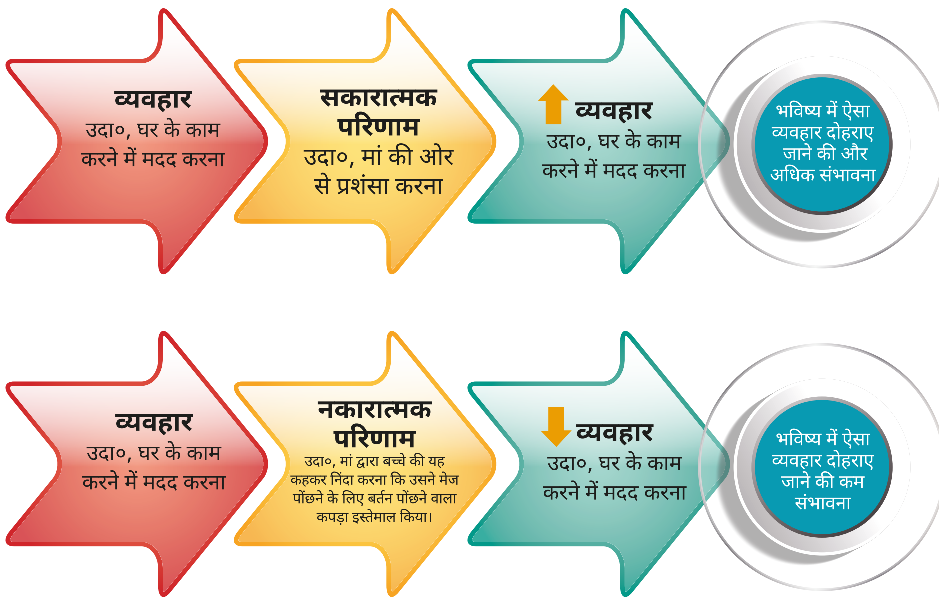
श्रीमती रशेल लियूंग
मुख्य कार्यकारी अधिकारी
Heep Hong Society

विषय सूची

02 1 मौलिक पालन-पोषण सिद्धांत
2 प्रभावी पालन-पोषण रणनीतियां 04
06 3 पालन-पोषण संबंधी 10 कठिनाईयां
4 ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिस्ऑर्डर (ASD) के लक्षणों वाले बच्चों की देखभाल के प्रभावी तरीक़े 26
27 5 हैप्पी पेरेंटिंग के बारे में
6 पाठ्यक्रम की विषय सूची, संरचनाएं और संवर्धन समर्थन 29
31 7 हैप्पी पेरेंटिंग शोध अध्ययन एवं परिणाम
8 अभिभावकों की प्रतिक्रिया 32
33 9 "हैप्पी पेरेंटिंग ट्रेनिंग प्रोग्राम" के लिए पंजीकरण कैसे करें

व्यवहार और परिणाम

पालन-पोषण के तौर-तरीक़ों को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए, पालन-पोषण सिद्धांत की समझ होना आवश्यक है। सिद्धांत को लागू करने से माता-पिता परिस्थितियों को अधिक कुशलता से संभाल सकते हैं। यदि बच्चे के व्यवहार को सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है, तो बच्चे द्वारा उस व्यवहार को दोहराए जाने की संभावना और अधिक होती है। इसके विपरीत, यदि नकारात्मक प्रतिक्रिया मिलती है, तो बच्चे द्वारा उस व्यवहार को दोहराए जाने की संभावना कम होती है। माता-पिता को उनके बच्चों को सकारात्मक प्रतिक्रियाएं देकर वांछित व्यवहार विकसित करने में मदद करनी चाहिए, और नकारात्मक प्रतिक्रियाएं प्रदान करके अवांछित व्यवहार को कम करना चाहिए।



माता-पिता और बच्चे के बीच अच्छा संबंध-निर्माण करना

माता-पिता और बच्चे के बीच एक अच्छा संबंध; प्रभावी पालन-पोषण का आधार होता है और यह बच्चे के विकास में बहुत लाभदायक हो सकता है।

1. **विश्वास और सुरक्षा बढ़ाएं**
   जब माता-पिता सक्रिय अभिव्यक्ति के माध्यम से अपने बच्चों को अपना प्यार दिखाते हैं, तो बच्चे उन पर भरोसा करते हैं और उन्हें विश्वास होता कि ज़रूरत पड़ने पर वे प्रोत्साहन और समर्थन प्रदान करेंगे। अपने जीवन में एक विश्वसनीय व्यक्ति के होने से बच्चों को अधिक सुरक्षित महसूस करने में मदद मिलती है।

2. **सकारात्मक आत्म-छवि**
   जो बच्चे अपने माता-पिता से मिले प्यार और देखभाल में सुरक्षित महसूस करते हैं, वे सकारात्मक आत्म-छवि बनाने और आत्म-मूल्य की भावना विकसित करने में सक्षम होते हैं।

3. **नयी चीज़ें आजमाने की इच्छा**
   आत्मविश्वास और जिज्ञासा के साथ, बच्चों द्वारा नयी चीज़ों की खोज करने और प्रयास करने की संभावना अधिक होती है। तब, उनके पास सफलता के अधिक अवसर होंगे और सीखने की उनकी प्रेरणा बढ़ेगी। माता-पिता के प्रोत्साहन से, बच्चे अपने द्वारा सामना की गई मुश्किलों से सीख सकते हैं और फिर से प्रयास करने के अवसरों के रूप में उनका उपयोग कर सकते हैं । यह ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिस्ऑर्डर के लक्षणों वाले बच्चों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है, जिन्हें और अधिक मार्गदर्शन की आवश्यकता हो सकती है।

4. **अच्छा सामाजिक कौशल**
   माता-पिता और बच्चे के बीच एक अच्छे रिश्ते में नियमित संचार और बातचीत सम्मिलित होती है। बच्चे अन्य लोगों की भावनाओं को समझना सीखते हैं, चीज़ों को दूसरे दृष्टिकोण से देखते हैं और अपनी भावनाओं को नियन्त्रित करते हैं। दूसरों के साथ संबंध-निर्माण के लिए ये महत्त्वपूर्ण कौशल हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि जो बच्चे माता-पिता के साथ अच्छे रिश्ते के साथ बड़े होते हैं, उनके अच्छे सामाजिक कौशल विकसित करने और मित्र बनाने की संभावना अधिक होती है।

प्रभावी पालन-पोषण के तौर-तरीक़ों को आम तौर पर तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है:

1. अच्छे संबंध-निर्माण करना

माता-पिता और बच्चे के बीच एक अच्छा संबंध प्रभावी पालन-पोषण का आधार होता है। इसीलिए, अधिकांश साक्ष्य-आधारित पालन-पोषण कार्यक्रमों में सबसे पहले माता-पिता को माता-पिता-बच्चे के मध्य अच्छे संबंध-निर्माण के तरीक़ों से परिचित कराया जाता है। इसके अतिरिक्त, बच्चे की व्यवहार संबंधी समस्या की सावधानीपूर्वक रिकॉर्डिंग और विश्लेषण से माता-पिता को इससे अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में मदद मिल सकती है।

1 **बच्चों से बात करें** अपनी आंखों, कानों, मुंह और शरीर का उपयोग करते हुए, पूरे दिल से बच्चों से बात करें।

2 **बच्चों के साथ खेलें** बच्चों के साथ खेलों में भाग लें, उनके व्यवहार का वर्णन करें, तारीफ़ करें, और नकल करें।

3 **व्यवहार विश्लेषण** अवलोकन और रिकॉर्डिंग के माध्यम से व्यवहार संबंधी समस्या का विश्लेषण करें।

2. अच्छे व्यव्हार को विकसित करना

कई माता-पिता अपने बच्चे की व्यवहार संबंधी समस्याओं को कम करने के लिए सजा देने पर बहुत अधिक ध्यान देते हैं। हालांकि, बहुत अधिक या बहुत कठोर दण्ड बच्चे के आत्म-सम्मान को प्रभावित कर सकता है। जब बच्चे को व्यवहार संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है, तो माता-पिता को सबसे पहले अच्छे व्यवहार को विकसित करने का प्रयास करना चाहिए। जैसे-जैसे अच्छा व्यवहार बढ़ेगा, व्यवहार संबंधी समस्या कम होती जाएगी।

4 **सही तारीफ़ करें** बच्चों की "सटीक, संक्षिप्त, और सकारात्मक" प्रशंसा करें।

5 **सही पुरस्कार दें** बच्चों को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष तरीक़ों से पुरस्कृत करें।

6 **सही सिखाएं** बच्चों की सीख को कुशलतापूर्वक सुदृढ़ करने के लिए "पूछें और प्रोत्साहित करें" का दृष्टिकोण अपनाएं।

7 **व्यवस्थित शिक्षण** नए कौशलों को व्यवस्थित तरीक़े से सिखाने के लिए कार्य विश्लेषण और फ़्लो चार्ट का उपयोग करें।

8 **भावनाओं को व्यक्त और प्रबंधित करना** बच्चों को उनकी भावनाओं को व्यक्त करने और उन्हें संभालने के तरीक़ों का पता लगाने में मदद करने के लिए कार्डों का उपयोग करें।

प्रभावी पालन-पोषण रणनीतियां 2

3. व्यवहार संबंधी समस्या से निपटना

बच्चे की व्यवहार संबंधी समस्या से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए, माता-पिता को पहले यह विचार करना चाहिए कि किस प्रकार इसकी रोकथाम की जाए और किस प्रकार इससे बचा जाए। बच्चों की व्यवहार संबंधी समस्या से निपटने के लिए माता-पिता को उचित रणनीति अपनाने का सुझाव दिया जाता है ताकि बच्चों के आत्मसम्मान को प्रभावित होने से भी बचा जा सके।

9 **परिवेशी समायोजन** अनुचित व्यवहार से बचने के लिए परिवेश को कुशलतापूर्वक परिवर्तित करें।

10 **गतिविधि समय-सारणी** बच्चों को सुचारु रूप से गतिविधियों में बदलाव करने में मदद करने और उन्हें निम्नलिखित प्रक्रियाओं में स्वतंत्र बनाने के लिए प्रशिक्षित करने हेतु गतिविधि की समय-सारणी प्रदर्शित करने के लिए दृश्य सहायता (विज़ुअल एड्स) का उपयोग करें।

11 **पारिवारिक नियमावली** अच्छी आदतें विकसित करने में बच्चों की मदद के लिए पारिवारिक नियमावली स्थापित करें जिनका पालन परिवार के सभी सदस्यों को करना चाहिए।

12 **मुखर निर्देश** "सटीक, संक्षिप्त और, सकारात्मक" निर्देशों का उपयोग करें।

13 **संचार कौशल** व्यवहार संबंधी समस्या के लिए अवसरों को कम करने के लिए बच्चों का मार्गदर्शन करें ताकि वे अपनी आवश्यकताओं को उचित रूप से व्यक्त कर सकें।

14 **वैकल्पिक गतिविधियां** जब व्यवहार संबंधी समस्या पैदा हो तो बच्चों का ध्यान कुशलतापूर्वक दूसरी गतिविधियों पर केन्द्रित करें।

15 **आत्म-हानिकारक व्यवहार में हस्तक्षेप** बच्चों के अनुचित व्यवहार में कुशलतापूर्वक हस्तक्षेप करें, ताकि उन्हें कुछ समय के लिए शांत किया जा सके और परिणामस्वरूप उस व्यवहार को रोका जा सके।

16 **योजनाबद्ध अनदेखी** ध्यान आकर्षित करने की इच्छा से किये गए व्यवहार को जानबूझकर अनदेखा करें।

17 **स्वाभाविक परिणाम** सक्रिय रूप से हस्तक्षेप न करें, बच्चे को उसके व्यवहार के परिणाम का सामना करने दें।

18 **मौज-मस्ती में कटौती** चेतावनी दे कर या बच्चे जिससे मज़े ले रहा है उसे लेकर बच्चे का आनंद अस्थायी रूप से छीन लें।

19 **गंभीर परिणाम** वह परिणाम चुनें जो परिस्थिति के अनुसार उपयुक्त हो और बच्चे को उसके व्यवहार की ज़िम्मेदारी लेने दें।

20 **शांत कोना** बच्चे को उसकी भावनाओं और व्यवहार को नियन्त्रित करना सीखने के लिए उचित स्थान और समय दें।

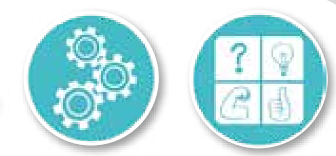
अव्यवहारिक अपेक्षाएं

1 अव्यवहारिक अपेक्षाएं

माता-पिता का उनके बच्चों से अपेक्षाएं होना स्वाभाविक है, किन्तु जब अपेक्षाएं बहुत अधिक होती हैं और बच्चे की वास्तविक क्षमताओं से मेल नहीं खाती हैं, तो यह बच्चे और माता-पिता दोनों के लिए काफ़ी अधिक तनाव पैदा कर सकता है। जिन माता-पिता को उनके बच्चों से बहुत अपेक्षाएं होती हैं, वे अक्सर उनकी तुलना दूसरे बच्चों से करते हैं, उनकी कमियों पर ध्यान देते हैं, और हमेशा यह महसूस करते हैं कि उनका बच्चा दूसरों की तरह अच्छा नहीं है। इससे बच्चे पर लगातार दबाव पड़ सकता है और भावनात्मक व व्यवहार संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

दूसरी ओर, कुछ माता-पिता उनके बच्चों से कम अपेक्षाएं रखते हैं और उनकी उचित मांग पूरी नहीं करते हैं, रोकटोक करते हैं और सीखने नहीं देते हैं। उनका मानना होता है कि बड़े होने पर बच्चे स्वाभाविक रूप से बदल जाएंगे। विशेष शैक्षिक आवश्यकताओं वाले बच्चों के माता-पिता भी उनके विकास में बाधक हो सकते हैं या अत्यधिक लाड़-प्यार या बिगाड़ के कारण उनके ग़लत व्यवहार पर ध्यान नहीं देते हैं। माता-पिता को यह पता होना चाहिए कि विकास संबंधी विशेष शैक्षिक आवश्यकताओं वाले बच्चे भी उचित मार्गदर्शन और अभ्यास से अपनी क्षमताओं में सुधार कर सकते हैं। माता-पिता उनके बच्चों की क्षमताओं को धीरे-धीरे सुधारने के लिए उचित मार्गदर्शन किस प्रकार प्रदान करें, यह जानने के लिए "सुव्यवस्थित शिक्षण" ("Systematic Teaching") और "सही सिखाएं" ("Teach Right") का सन्दर्भ ले सकते हैं। माता-पिता को दोनों के बीच संतुलन बनाए रखना चाहिए: बच्चे की क्षमताओं और व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर तटस्थ रूप से विचार करें, उचित अपेक्षाएं रखें, बच्चे के व्यवहार का बुद्धिमानी से विश्लेषण करें, उन परिस्थितियों को स्वीकार करें और सहन करें जिन्हें बदला नहीं जा सकता है, और उन परिस्थितियों का सामना करने का साहस रखें जिन्हें बदला जा सकता है, जिससे बच्चा कदम-दर-कदम बढ़ने में सक्षम होता है।

संबंधित तकनीकें:



सुव्यवस्थित शिक्षण   सही सिखाएं

दोहरा मानदंड

2 दोहरा मानदंड

कुछ माता-पिता अपनी अपेक्षाओं में अचानक परिवर्तन करने अथवा अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग व्यवहार करने के आदी हो जाते हैं, जिससे उनके बच्चे भ्रमित हो सकते हैं और व्यवहार संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, एक मां अपने बच्चे से वादा करती है कि अगर वह आधे घंटे के भीतर अपना गृहकार्य पूरा कर ले तो वे साइकिल चलाने जा सकते हैं। जब मां खाली होती है, तो वह बच्चे को साइकिल चलवाने ले जाती है, लेकिन जब वह व्यस्त होती है, तो नहीं ले जाती है। इससे उसके बच्चे को अपने माता-पिता के रवैये के अनुसार अपने व्यवहार को समायोजित करने में कठिनाई होती है।

इसके अतिरिक्त, माता-पिता या परिवारजनों के बीच अलग-अलग पालन-पोषण की रणनीतियां भी बच्चों को भ्रमित करती हैं या कुछ बच्चों को वह प्राप्त करना अनुमत करती हैं जो वे चाहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई मां उसके बच्चे के असामान्य व्यवहार के कारण खिलौना खरीदने से इंकार करती है, तो बच्चा अपने पिता से मांग कर सकता है, जो हमेशा बच्चे की मांग को पूरा करता है और खिलौना ख़रीद कर देता है। समय के साथ, बच्चा मां के निर्देशों का पालन करना छोड़ देता है। माता-पिता को अलग-अलग परिस्थितियों और अलग-अलग समय में पालन-पोषण की रणनीति को बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। माता-पिता या परिवार के विभिन्न सदस्यों को एक-दूसरे के साथ संवाद और समन्वय करना चाहिए ताकि उनके बच्चों को निरन्तर मार्गदर्शन मिल सके। यदि माता-पिता विभिन्न परिवारजनों के साथ अपने बच्चों की व्यवहार संबंधी समस्या से संबंधित डेटा एकत्र करने और विश्लेषण करने के लिए "व्यवहार विश्लेषण" कर सकते हैं, तो यह उनके बच्चों की व्यवहार संबंधी समस्या से निपटने के लिए एक सुसंगत पालन-पोषण रणनीति बनाने में सहायक होगा।

संबंधित तकनीकें:

व्यवहार विश्लेषण

देखा-देखी व्यवहार/आचरण

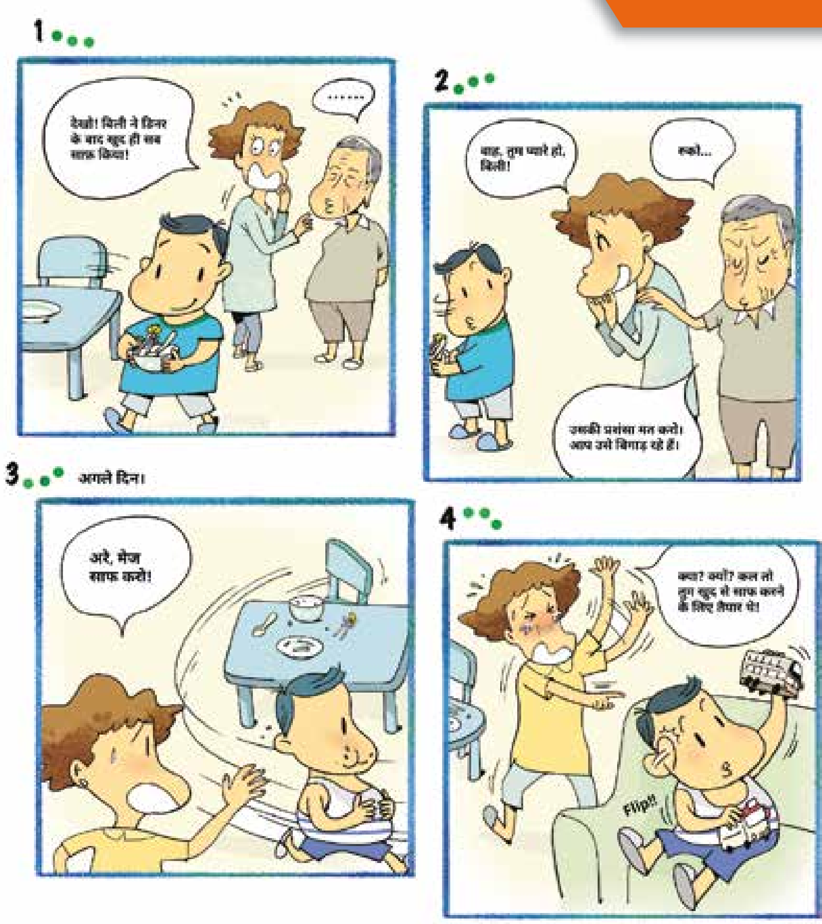
3 देखा-देखी व्यवहार/आचरण

बच्चे अन्य लोगों के व्यवहार को देखते हैं और उसकी नकल करते हैं, इसीलिए माता-पिता का व्यवहार विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है। यदि माता-पिता बार-बार गंदी/अभद्र भाषा का प्रयोग करते हैं, तो चाहे वे अपने बच्चों को कितना भी अनुशासित करें, वे अपने बच्चों से विनम्रता से बात करने की अपेक्षा नहीं कर सकते हैं। बच्चों को अच्छा व्यवहार सिखाने के लिए, माता-पिता को हर समय उनके व्यवहार के प्रति जागरूक रहना चाहिए। "पारिवारिक नियमावली" परिवार के नियमों को स्थापित करने में माता-पिता का मार्गदर्शन करते हैं जिनका पालन घर के सभी सदस्यों को करने की आवश्यकता होती है। इससे बच्चों को इन नियमों का पालन करने की याद दिलाने के अलावा, अन्य परिवारजनों को भी बच्चों के लिए एक अच्छा आदर्श बनने और बच्चों को उचित व्यवहार सिखाने की याद दिलाता है।

संबंधित तकनीकें:

पारिवारिक नियमावली

प्रशंसा में कमी



पालन-पोषण संबंधी
10 कठिनाईयां
3

4 प्रशंसा में कमी

कुछ माता-पिता मानते हैं कि बच्चे अच्छा करें इसके लिए उनकी प्रशंसा करना ज़रूरी नहीं है, और उन्हें यह डर भी हो सकता है कि बहुत अधिक प्रशंसा उनके बच्चों को बिगाड़ देगी। माता-पिता को इस बारे में जागरूक होना चाहिए कि बच्चे बड़े होने के दौरान माता-पिता की प्रतिक्रियाओं को ध्यान से देखते हैं ताकि वे यह पहचान सकें कि अच्छा व्यवहार क्या होता है। यदि बच्चे द्वारा एक ख़ास व्यवहार किये जाने पर माता-पिता उसकी प्रशंसा करते हैं और उसे मान्य करते हैं, तो बच्चे को पता चलेगा कि यह एक सही व्यवहार है, और बच्चे द्वारा उस व्यवहार को दोहराए जाने की संभावना बढ़ जाएगी। यदि बच्चे द्वारा कोई ख़ास व्यवहार किए जाने पर माता-पिता प्रतिक्रिया नहीं देते हैं, तो बच्चे को पता नहीं चलेगा कि यह सही व्यवहार है या नहीं, और उस व्यवहार को दोहराए जाने की संभावना नहीं बढ़ेगी। इसीलिए, माता-पिता को अपने बच्चों की अधिक बार प्रशंसा करनी चाहिए और अपने बच्चों को अधिक वांछित व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु प्रशंसा का सहारा लेना चाहिए।

हालांकि, कुछ माता-पिता उनके बच्चों की बहुत बार प्रशंसा करते हैं किन्तु प्रभावी तरीक़े से नहीं करते हैं, जिससे बच्चे को यह पता नहीं चलता कि उनसे किस व्यवहार की अपेक्षा की जा रही है। उदाहरण के लिए, यह कहना कि, "तुम बहुत अच्छे बच्चे हो!" बिना यह बताए कि उसके किस व्यवहार की प्रशंसा की गई है, इससे बच्चा उस वांछित व्यवहार को दोहराने के लिए प्रोत्साहित नहीं हो पाता है। "सटीक, संक्षिप्त, और सकारात्मक प्रशंसा" तथा "सही पुरस्कार" देकर बच्चों के वांछित व्यवहार को प्रभावी ढंग से प्रोत्साहित किया जा सकता है।

संबंधित तकनीकें:

- सही प्रशंसा
- सही पुरस्कार

अनजाने में किया गया प्रोत्साहन

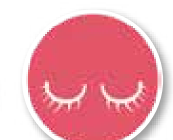
पालन-पोषण संबंधी
10 कठिनाईयां
3

5 अनजाने में किया गया प्रोत्साहन

माता-पिता अनजाने में उनके बच्चों के अनुचित व्यवहार को प्रोत्साहित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक बच्चा कैन्डी मांगता है और माता-पिता मना कर देते हैं, फिर बच्चा नखरा करता है, तो माता-पिता बच्चे को शांत करने के लिए उसे कैन्डी दे सकते हैं और देते हैं। ऐसा करने में, बच्चा सीखता है कि नखरे दिखाने से माता-पिता का मन बदल जाएगा। अगली बार जब माता-पिता उसकी ज़िद या हठ नहीं मानते, तो बच्चा भी उसी तरह प्रतिक्रिया देता है।

माता-पिता को उनके बच्चों के पालन-पोषण में दयालु किन्तु दृढ़ होना चाहिए और मांग को अस्वीकार करने पर उनके बच्चों के नखरों के कारण समझौता करने से बचना चाहिए। सार्वजनिक स्थानों पर, माता-पिता अनजाने में अपने बच्चों के नखरों को प्रोत्साहित कर सकते हैं क्योंकि वे अन्य लोगों के सामने बखेड़ा खड़ा होने से डरते हैं, माता-पिता को इस तरह की परिस्थिति के प्रति अधिक जागरूक रहने का सुझाव दिया जाता है। तो माता-पिता को क्या करना चाहिए? जानबूझकर अनदेखा करने से इस समस्या से निपटने में मदद मिलेगी।

संबंधित तकनीकें:



योजनाबद्ध अनदेखी

अप्रभावी निर्देश

पालन-पोषण संबंधी
10 कठिनाईयां
3

6 अप्रभावी निर्देश

जब माता-पिता निर्देश देते हैं, लेकिन उनके बच्चे प्रत्युत्तर नहीं देते, तो माता-पिता अक्सर अधीर दिखाई देते हैं और यह भी सोचने लगते हैं कि उनके बच्चे जानबूझकर निर्देश नहीं मान रहे हैं। हालांकि, ऐसा कभी-कभार इसीलिए होता है क्योंकि निर्देश अप्रभावी होते हैं और बच्चों के लिए उनका पालन करना कठिन होता है। माता-पिता को नीचे लिखी हुई बातों पर ध्यान देना चाहिए:

- **निर्देशों की मात्रा:** बच्चों को बहुत कम निर्देश देना सही नहीं है, जबकि बहुत अधिक निर्देश देने से बच्चों को उन्हें याद रखना मुश्किल हो जाता है।
- **निर्देशों संबंधी कठिनाई:** माता-पिता द्वारा निर्देश देते समय बच्चों की 'समझ' और 'समस्या को सुलझाने की क्षमता' पर ध्यान देना चाहिए। उन्हें ऐसे निर्देश देने चाहिए, जो उनकी क्षमता से मेल खाते हों।
- **निर्देशों का रूप/तरीक़ा:** निर्देश देते समय प्रश्नवाचक अंदाज [क्या तुम...?] या अस्पष्ट शब्दों [इसे पूरा करो!] का उपयोग नहीं करने का सुझाव दिया जाता है।

संबंधित तकनीकें: मुखर निर्देश

अनुचित सजा

1...
2...
3...
4...

7 अनुचित सजा

गंभीर सजा का एक निवारक प्रभाव हो सकता है, जिससे बच्चे कम समय में ज़िद/हठ छोड़ सकते हैं और अवांछित व्यवहार को रोक सकते हैं। इसीलिए, कई माता-पिता अपने बच्चों के ग़लत व्यवहार से निपटने के लिए शारीरिक दण्ड का प्रयोग करते हैं। हालांकि, कड़ी सजा बच्चों की भावनाओं, आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान और माता-पिता के प्रति उनके भरोसे को प्रभावित कर सकती है। जब माता-पिता उनके बच्चों को कड़ी सजा देते हैं, तो वे बच्चों को यह भी दिखा रहे होते हैं कि समस्याओं को हल करने के लिए हिंसा का इस्तेमाल किया जा सकता है, और बच्चे उनके दैनिक जीवन में दूसरों के साथ हिंसा का व्यवहार करना सीख सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, कुछ माता-पिता अपने बच्चों को धमका सकते हैं, लेकिन वे वास्तव में ये दण्ड नहीं देगें। उदाहरण के लिए, "यदि तुम फिर किसी को मारोगे, तो मैं तुम्हें गिरफ्तार करने के लिए पुलिस को बुलाऊंगा।" जब बच्चों को पता चलता है कि उनके माता-पिता खाली धमकियां देते हैं, तो वे और अधिक बात न मानने वाले बन जाते हैं और अपने माता-पिता की सीमाओं को और भी कठिन बना सकते हैं।

ऐसे में माता-पिता अपने बच्चों के व्यवहार से संबंधित समस्या से उचित तरीक़े से किस प्रकार निपट सकते हैं? बच्चों की मामूली से लेकर गंभीर व्यवहार संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए "उपयुक्त परिणाम" पेश किये जाएंगे जिनमें "मौज-मस्ती में कटौती", "स्वाभाविक परिणाम", "गंभीर परिणाम" और "शांत कोना" सम्मिलित हैं।

संबंधित तकनीकें:

- मौज-मस्ती में कटौती
- स्वाभाविक परिणाम
- गंभीर परिणाम
- शांत कोना

भावनाओं पर नियन्त्रण खोना

पालन-पोषण संबंधी
10 कठिनाईयां
3

8 भावनाओं पर नियन्त्रण खोना

बच्चे और माता-पिता अक्सर अपनी भावनाओं पर नियन्त्रण क्यों खो देते हैं? इसे माता-पिता और बच्चे के आपसी संवादों से भी समझा जा सकता है। उदाहरण के लिए, एक बच्चा शांतिपूर्ण मांग/विनय करता है और माता-पिता मना कर देते हैं। ऐसे में बच्चा और अधिक कठोर हरकतें कर सकता है, माता-पिता से बार-बार विनती करता है, परन्तु माता-पिता अभी भी मना करते हैं। बच्चा और भी कठोर कदम उठाएगा, जैसे कि, जोर से चिल्लाना, परन्तु माता-पिता अभी भी दृढ़ हैं। इसके बाद बच्चे की हरकतें और भी तीव्र हो जाएंगी और वह रोना-धोना और तमाशा बनाना शुरू कर देता है, अब माता-पिता इसे और बर्दाश्त नहीं करते हैं और बात मान लेते हैं। समय के साथ, बच्चा सीख जाता है कि रोना-धोना और तमाशा खड़ा करना मांग करने के प्रभावी तरीक़े हैं; "अनजाने में किये गए प्रोत्साहन" की परिस्थिति की तरह ही, बच्चा नरम तरीक़ों का उपयोग करना छोड़ देगा और हर बार तमाशा खड़ा करने लगेगा।

माता-पिता के मामले में भी ऐसा ही है : माता-पिता नरम आदेश देते हैं, लेकिन बच्चा नहीं मानता; माता-पिता गुस्से में आदेश देना शुरू करते हैं, बच्चा अभी भी जवाब नहीं देता; तब माता-पिता बच्चे को गुस्से से डांटते हैं, लेकिन बच्चा अब भी उन्हें नज़रअंदाज़ करता है; जब तक माता-पिता गुस्से में चीखते और चिल्लाते नहीं हैं, और बच्चा अंततः बात मान लेता है। समय के साथ, माता-पिता सीखते हैं कि उन्हें बच्चे द्वारा निर्देशों का पालन कराने के लिए चीखना और चिल्लाना चाहिए, वे नरम अनुरोध करना छोड़ देंगे। बच्चे अपने माता-पिता के नरम अनुरोधों को अनदेखा करना भी सीखते हैं और केवल तभी पालन करते हैं जब उनके माता-पिता चीखते और चिल्लाते हैं।

यदि माता-पिता "मुखर निर्देश" देना सीखें, अपने बच्चे के रोने-धोने के व्यवहार से निपटने के लिए "योजनाबद्ध अनदेखी" का उपयोग करें, और अपने बच्चे की अवज्ञा/अपालन से निपटने के लिए उचित परिणामों का उपयोग करें, तो माता-पिता और बच्चे एक-दूसरे से संवाद करते समय अपनी भावनाओं पर नियन्त्रण खोने के अवसर कम करेंगे।

संबंधित तकनीकें:

ख़राब रिश्ते

9 ख़राब रिश्ते

कुछ माता-पिता के एक-दूसरे के साथ ख़राब संबंध होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर झगड़े या मारपीट भी होती है। इन परिस्थितियों में, कुछ बच्चे ग़लती से यह सोच सकते हैं कि यह उनका दोष है, जिससे उनकी भावनाएं प्रभावित होती हैं। कुछ बच्चों में भावनात्मक समस्याएं विकसित हो सकती हैं, जैसे कि, अवसाद या अत्यधिक चिंता। इसके अतिरिक्त, जब बच्चों की चिंतित भावनाओं को दूर नहीं किया जाता है, तो उनमें व्यवहार संबंधी समस्याएं भी विकसित हो सकती हैं। अपने माता-पिता के प्रभाव में आकर वे दूसरों के साथ अनुचित भाषा या आक्रामक व्यवहार भी कर सकते हैं। इसीलिए माता-पिता को अपने बच्चों के सामने झगड़ने से बचना चाहिए और घर में सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।

इसके अतिरिक्त, बच्चों का मार्गदर्शन करने हेतु इस पाठ्यक्रम में दी गई सकारात्मक रणनीतियों का प्रभावी ढंग से उपयोग करना महत्वपूर्ण होता है, और माता-पिता व बच्चे के बीच एक अच्छा संबंध एक महत्वपूर्ण कारक होता है। यदि माता-पिता और बच्चों के बीच संबंध ख़राब हैं, तो पाठ्यक्रम में सीखे गए तौर-तरीक़े उतने प्रभावी नहीं भी हो सकते हैं। इसीलिए, माता-पिता सबसे पहले “बच्चों से बात करके” और “बच्चों के साथ खेलकर” एक सकारात्मक संबंध बना सकते हैं, साथ ही भविष्य में सकारात्मक पालन-पोषण की रणनीतियों को लागू करने के लिए एक अच्छी नींव रख सकते हैं।

संबंधित तकनीकें:

बच्चों से बात करें

बच्चों के साथ खेलें

माता-पिता का तनाव

10 माता-पिता का तनाव

माता-पिता को विभिन्न प्रकार के दबावों का सामना करना पड़ सकता है, जैसे कि, कामकाज और परिवार से संबंधित तनाव। विशेष जरूरतों वाले बच्चे की देखभाल माता-पिता के तनाव को और बढ़ा सकती है। यदि माता-पिता बहुत अधिक तनावपूर्ण हैं और उन्हें राहत नहीं मिलती है, तो वे अनजाने में अनुपयुक्त या अत्यधिक सख्त अनुशासनात्मक तरीक़ों का प्रयोग कर सकते हैं, जिससे उनके बच्चों में भावनात्मक व व्यवहार संबंधी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। जब बच्चे की भावनात्मक और व्यवहार संबंधी समस्याएं बिगड़ती हैं, तो माता-पिता पर दबाव बढ़ जाता है, जिससे एक दुष्चक्र बन जाता है जो पूरे परिवार को प्रभावित करता है।

जीवन में तनाव से बचा नहीं जा सकता है, इसीलिए हमें इसका सामना करना सीखना चाहिए। कभी-कभी माता-पिता को उनके बच्चे को अस्थायी रूप से अलग करने और तनाव कम करने वाली गतिविधियों में शामिल होने की आवश्यकता होती है, जैसे कि, व्यायाम करना, अवकाश गतिविधियों की व्यवस्था करना जो उनकी रुचियों से मेल खाती हो, प्रकृति के क़रीब जाना, धार्मिक गतिविधियों या स्वयंसेवी कार्यों में भाग लेना, और तनाव कम करने वाली तकनीकें सीखना (जैसे कि, संज्ञानात्मक-व्यवहार रोगोपचार या माइंडफुलनेस)।

जब माता-पिता का तनाव कम होगा, तो उनके लिए अपने तनाव को अपने बच्चों पर उतारने के अवसर भी कम हो जाएंगे।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिस्ऑर्डर (ASD) के लक्षणों वाले बच्चों की देखभाल के प्रभावी तरीक़े

ऑटिज़्म-पीड़ित बच्चे परिवर्तनों के कारण चिंतित महसूस कर सकते हैं और यह नहीं भी जान सकते हैं कि उनकी भावनाओं को किस प्रकार व्यक्त किया जाए। जब भावनाएं नियन्त्रण से बाहर हो जाती हैं, तो वे ऐसे व्यवहार करने लगते हैं, जिससे उनको स्वयं को नुकसान पहुंचता है। इन परिस्थितियों से निपटने के लिए, माता-पिता अपने जीवन की पूर्वकथनीयता और सुरक्षा की भावना बढ़ाने के लिए, "गतिविधि समय-सारणी" और "परिवेशी समायोजन" का सन्दर्भ ले सकते हैं। उसी समय, माता-पिता उनके बच्चों को दैनिक जीवन भावनाओं को व्यक्त करने और उनका सामना करने में मार्गदर्शन कर सकते हैं ताकि भावनात्मक आवेग की संभावना कम की जा सके। माता-पिता उनके बच्चों को आत्म-हानिकारक व्यवहार से निपटने के तरीक़े सिखाने के लिए "वैकल्पिक गतिविधियों" और "आत्म-हानिकारक व्यवहार में हस्तक्षेप" का भी उपयोग कर सकते हैं।

ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चों की देखभाल के लिए 5 पालन-पोषण रणनीतियां प्रभावी हैं, किन्तु वे केवल ASD से पीड़ित बच्चों के लिए ही लक्षित नहीं हैं। इस पाठ्यक्रम में प्रस्तुत 20 पालन-पोषण रणनीतियां माता-पिता को उनके बच्चों की विभिन्न व्यवहार संबंधी समस्याओं को संभालने में मदद कर सकती हैं, जिनमें विभिन्न विशेष जरूरतों वाले बच्चे या विशिष्ट बच्चे भी शामिल हैं। माता-पिता अन्य बच्चों का पालन-पोषण करते समय कार्यक्रम से सीखी गई पालन-पोषण की रणनीतियों को लागू कर सकते हैं।

पाठ्यक्रम संबंधी जानकारी

हैप्पी पेरेंटिंग ट्रेनिंग प्रोग्राम विशेष जरूरतों वाले पूर्वस्कूली बच्चों के माता-पिता के लिए बनाया गया है। इसे वर्ष 2014 में Heep Hong Society, हांग कांग पॉलीटेक्निक यूनिवर्सिटी, और हांग कांग यूनिवर्सिटी द्वारा संयुक्त रूप से विकसित किया गया था। यह हांग कांग में स्थानीय रूप से विकसित और साक्ष्य-आधारित प्रथम पालन-पोषण शिक्षण कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम और 'प्रशिक्षक-प्रशिक्षण कार्यशाला' को कई वर्षों से लागू किया जा रहा है। टीम ने कार्यक्रम के सुविधा-प्रदाता, माता-पिता, और पेशेवरों के फ़ीडबैक प्राप्त किए हैं, साथ ही विदेश में प्रचलित विभिन्न पालन-पोषण दिशा-निर्देशों और पाठ्यक्रमों का सन्दर्भ लिया है। वर्ष 2020 में, भावनाओं को व्यक्त करने और काबू करने के तत्वों को शामिल करने के लिए, कार्यक्रम की विषय सूची को संशोधित किया गया था और माता-पिता की आवश्यकताओं को और अधिक व्यापक रूप से पूरा करने की उम्मीद के साथ कार्यक्रम का नाम बदलकर "हैप्पी पेरेंटिंग: जॉयफुल पेरेंटिंग प्रोग्राम" कर दिया गया था।

पाठ्यक्रम के उद्देश्य

1. माता-पिता को विशेष जरूरतों वाले बच्चों के पालन-पोषण और शिक्षण कौशल सिखाना और उनका आत्मविश्वास बढ़ाना।
2. बच्चों की व्यवहार संबंधी समस्या को कम करना और पालन-पोषण में माता-पिता के तनाव को दूर करना।

लक्षित पाठक

☐ विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के माता-पिता

अवधि

☐ 8 सत्र, प्रत्येक सत्र के लिए 2 घंटे (पाठ्यक्रम इस समय कैंटोनीज़ में आयोजित किया जाता है।

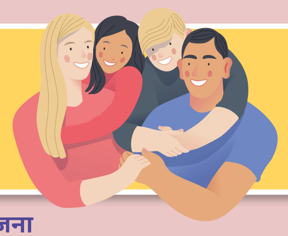
हैप्पी पेरेंटिंग के बारे में
5

पाठ्यक्रम संरचना

प्रोत्साहन और शिक्षण के जरिये अच्छे व्यवहार को विकसित करना

व्यवहार संबंधी समस्या से निपटना और अधिक सकारात्मक रूप से निपटना।

संबंध-निर्माण + मौलिक पालन-पोषण सिद्धांत
एक अच्छा माता-पिता-बच्चा संबंध स्थापित करना और नींव के रूप में मौलिक पालन-पोषण सिद्धांत ज्ञान से स्वयं को लैस करना।



व्यापक पालन-पोषण योजना
विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की विभिन्न उच्च जोखिम वाली परिस्थितियों का उदाहरण के रूप में उपयोग करना, पाठ्यक्रम की विषय-सूची को एक व्यापक पालन-पोषण योजना में एकीकृत करना।

पाठ्यक्रम की विषय सूची , संरचनाएं और संवर्धन समर्थन
6

संबंधित पाठ्यक्रम संरचना	सत्र विषय-वस्तु	पालन-पोषण रणनीतियां
संबंध-निर्माण + मौलिक पालन-पोषण सिद्धांत	सत्र 1: माता-पिता-बच्चे का संबंध-निर्माण	- बच्चों से बात करें
		- बच्चों के साथ खेलें
	सत्र 2: व्यवहार विश्लेषण	- व्यवहार विश्लेषण
अच्छे व्यवहार को विकसित करना	सत्र 3: वांछित व्यवहार को प्रोत्साहित करना	- सही प्रशंसा करना
		- सही पुरस्कार देना
	सत्र 4: बच्चों की क्षमता बढ़ाना	- सही सिखाना
		- सुव्यवस्थित शिक्षण
		- भावनाओं को व्यक्त और प्रबंधित करना
व्यवहार संबंधी समस्या से निपटना + व्यापक पालन-पोषण योजना	सत्र 5: व्यवहार संबंधी समस्या की रोकथाम करना	- परिवेशी समायोजन
		- गतिविधि समय-सारणी
		- पारिवारिक नियमावली
		- मुखर निर्देश
		- संचार कौशल
		- वैकल्पिक गतिविधियां
	सत्र 6: व्यवहार संबंधी समस्या से निपटना (भाग 1)	- आत्म-हानिकारक व्यवहार में हस्तक्षेप
		- योजनाबद्ध अनदेखी
		- स्वाभाविक परिणाम
		- मौज-मस्ती में कटौती
		- गंभीर परिणाम
	सत्र 7: व्यवहार संबंधी समस्या से निपटना (भाग 2)	- शांत कोना
	सत्र 8: हैप्पी पेरेंटिंग जारी रखते हुए	

सत्र संरचना

विषय-वस्तु की समीक्षा
पिछले सत्र की विषय-वस्तु की समीक्षा

गृहकार्य साझा करना
पिछले माता-पिता-बच्चा अभ्यास के दौरान के उनके अनुभवों और कठिनाइयों को साझा करने की माता-पिता को अनुमति देना, और सुविधा-प्रदाता द्वारा माता-पिता के प्रश्नों के उत्तर दिये जाएंगे।

विषय-वस्तु वितरण
इस सत्र की विषय-वस्तु की व्याख्या करना और पालन-पोषण की विभिन्न रणनीतियों को पेश करना।

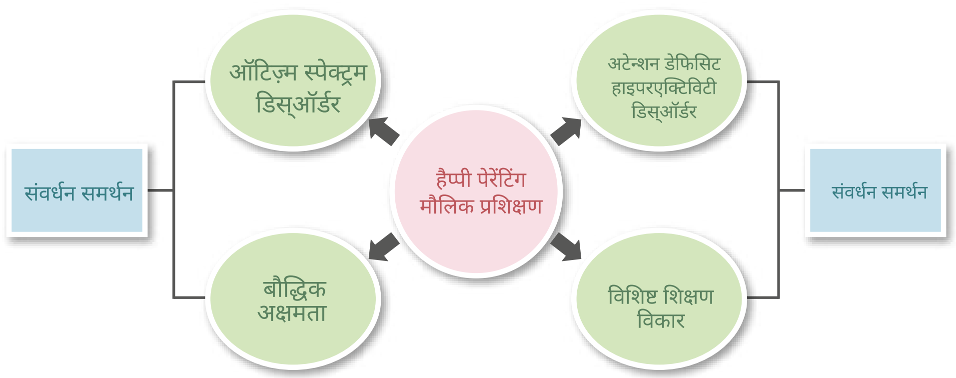
अभ्यास परिचय
बच्चे के पालन-पोषण संबंधी अभ्यास का परिचय कराया जा रहा है जिसका माता-पिता को आगामी सप्ताह में अभ्यास करना होगा, और प्रतिदिन लगभग 10 मिनट लगेंगे।

कौशल अभ्यास
सुविधा-प्रदाता के प्रदर्शनों और रोल-प्ले के माध्यम से, माता-पिता प्रत्येक अभ्यास के चरणों को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं, जिससे घर पर माता-पिता-बच्चा अभ्यास का संचालन आसान हो जाता है।

पाठ्यक्रम की विषय सूची, संरचनाएं और संवर्धन समर्थन 6

संवर्धन समर्थन

इस पाठ्यक्रम में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए डिज़ाइन किये गए मौलिक पालन-पोषण कौशल पर ध्यान केंद्रित किया गया है, बच्चों के साथ माता-पिता के अच्छे संबंध बनाने और बच्चों की व्यवहार संबंधी समस्या के कारणों का विश्लेषण करने के साथ-साथ उससे कैसे निपटना है, इसकी रणनीति सिखाई गई है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की अनूठी विशेषताओं के कारण, प्रशिक्षकों द्वारा माता-पिता को उनके पालन-पोषण कौशल को सुदृढ़ करने हेतु इस पाठ्यक्रम को पूरा करने के बाद विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों से संबंधित अन्य ज्ञान और प्रशिक्षण रणनीतियों को सीखना जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।



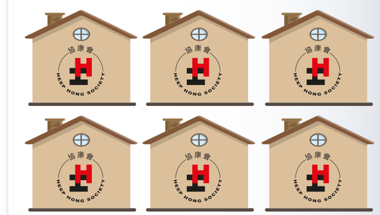
हैप्पी पेरेंटिंग शोध अध्ययन एवं परिणाम 7

पृष्ठभूमि

यह शोध Heep Hong Society, हांग कांग पॉलिटेक्नीक यूनिवर्सिटी, और हांग कांग यूनिवर्सिटी द्वारा संयुक्त रूप से किया गया था। इसका उद्देश्य प्रयोग समूह व नियन्त्रण समूह में कार्यक्रम से पहले और बाद में; पालन-पोषण तनाव तथा माता-पिता के बच्चों में व्यवहार संबंधी समस्याओं की गंभीरता की तुलना करके "हैप्पी पेरेंटिंग प्रशिक्षण कार्यक्रम" की प्रभावशीलता का अध्ययन करना था।

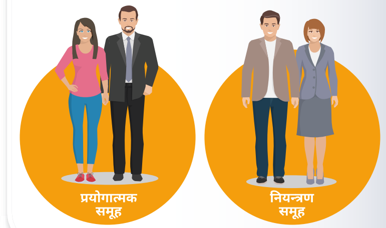
कार्यक्रम स्थल

Heep Hong Society के अंतर्गत 'सिक्स अर्ली एजुकेशन एण्ड ट्रेनिंग सेंटर्स'



सहभागी

प्री-स्कूल जाने वाले विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के कुल 120 माता-पिता ने इस अध्ययन में सहभागिता की। उन्हें यादृच्छिक ढंग से प्रयोगात्मक और नियन्त्रण समूहों में विभाजित किया गया था।



नतीजे

इस कार्यक्रम ने पालन-पोषण तनाव और बच्चों के व्यवहार से संबंधित समस्याओं को लेकर माता-पिता की गंभीर चिन्ताओं को काफ़ी कम कर दिया। अनुवर्ती सर्वेक्षण के परिणामों से पता चला कि कार्यक्रम की प्रभावशीलता को इसके पूरा होने के तीन महीने बाद भी बनाए रखा जा सकता है।

शोध दल:

प्रोफ़ेसर लीउंग मैन सिंथिया	[एप्लाइड सोशल साइन्स डिपार्टमेन्ट, हांग कांग पॉलीटेक्निक यूनिवर्सिटी (भूतपूर्व)]
डॉ० संग किट मैन सैण्ड्रा	[एसोसिएट प्रोफ़ेसर, डिपार्टमेन्ट ऑफ़ सोशल वर्क एण्ड सोशल एडमिनिस्ट्रेशन, हांग कांग यूनिवर्सिटी]
श्री चैन, काम चुंग स्टेनली	[एजुकेशनल साइकोलॉजिस्ट]
याऊ मेइ मेइ	[मास्टर ऑफ़ एजुकेशन एण्ड चाइल्ड साइकोलॉजी]
लैम तिन लाई	[मास्टर ऑफ़ एजुकेशन एण्ड चाइल्ड साइकोलॉजी]

教得其樂 Happy Parenting

अभिभावकों की प्रतिक्रिया
8

- व्यवहार विश्लेषण बहुत सहायक है। अब मैं जब भी कुछ देखता हूं, तो समझ आ जाता है कि ऐसा क्यों है।
- मुझे विशेष रूप से ये भावना चित्रण कार्ड पसंद हैं। वे बच्चों को “चिंता” और “नाखुशी” के बीच अंतर करने और स्वयं को अभिव्यक्त करने के बारे में सीखने में मदद करते हैं।
- ये सत्र बहुत अच्छी तरह से तैयार किये गए हैं, प्रगतिशील हैं।
- मैं अपने बच्चे की और अधिक प्रशंसा कर रहा हूं और अब हमारा संबंध बहुत बेहतर है!
- ईमानदारी से कहूं तो अब तक तरह-तरह की सजा देने के अलावा अपने बच्चे से ज़्यादा कुछ बात नहीं की थी। मैंने वास्तव में अपने बच्चे से बात करना सीख लिया है, और उसकी अच्छी बातों की प्रशंसा करता हूं। मैं और बच्चा, हम एक साथ बहुत बेहतर हो रहे हैं। बच्चा मुझे और भी ज़्यादा प्यार करने लगा है!
- भावनाओं पर काबू करने का पाठ न केवल बच्चे के लिए, बल्कि मेरे लिए भी मददगार है!
- पाठ्यक्रम में सीखे गए पेरेंटिंग कौशल को मैंने अपने पति के साथ साझा किया। वह सचमुच इन पर अमल करते हैं। मेरे पति मेरे दृष्टिकोण को स्वीकारते हैं और अब मेरे साथ काम कर रहे हैं। हमें बच्चे में प्रगति दिखाई दे रही है।
- पालन-पोषण में बच्चे की प्रशंसा करते समय "सटीक, संक्षिप्त और सकारात्मक रहना " बहुत प्रभावी है। शिक्षक हमें वास्तव में और उदारता से तारीफ करने के लिए याद दिलाता रहता है। मुझे आशा है कि अधिक माता-पिता इस तरकीब को सीखेंगे।
- ये कौशल केवल माता-पिता पर ही नहीं, बल्कि दादा-दादी पर भी लागू होते हैं। परिवार अब बेहतर हुआ है और हम एक-दूसरे से सहमत-असहमत होने का तरीक़ा सीख गए हैं।
- मैंने सीखा है कि क्या फ़ायदेमंद है और क्या नहीं। इससे पहले, मैंने कभी भी किसी दृष्टिकोण का पालन नहीं किया था। लेकिन शिक्षक के प्रोत्साहन से अब मैं अच्छी तरह समझ गया हूं और वास्तविक सुधार देख रहा हूं।

“हैप्पी पेरेंटिंग ट्रेनिंग प्रोग्राम” के लिए पंजीकरण कैसे करें
9

हैप्पी पेरेंटिंग जॉयफुल प्रोग्राम
इस सारांश का उद्देश्य माता-पिता को कॉमिक्स के उपयोग के माध्यम से सामान्य पालन-पोषण संबंधी कठिनाईयों और प्रभावी पालन-पोषण रणनीतियों की एक मौलिक समझ प्रदान करना है। इसमें “शीर्ष 10 पालन-पोषण संबंधी कठिनाईयों” का वर्णन किया गया है तथा संबंधित व प्रभावी पालन-पोषण कौशल का संक्षिप्त परिचय दिया गया है। इस सारांश को पढ़ने के बाद, माता-पिता का “हैप्पी पेरेंटिंग जॉयफुल पेरेंटिंग प्रोग्राम” में नामांकन कराने के लिए स्वागत है। पालन-पोषण कौशल के संप्रयोग और सावधानियों को गहराई से समझने के लिए समय निकालें।

ज्ञान बढ़ाने के अतिरिक्त, 8 सत्रों में माता-पिता—बच्चों के बीच इसके अभ्यास के महत्व पर जोर दिया गया है। माता-पिता की ज्ञानार्जन को समेकित करने के लिए, कार्यक्रम में माता-पिता—बच्चों के लिए सिलसिलेवार अभ्यासों की जानकारी दी जाती है ताकि माता-पिता कार्यक्रम में सीखे गए पालन-पोषण कौशलों का अपने रोजमर्रा के जीवन में अभ्यास कर सकें। हम आशा करते हैं कि माता-पिता उनकी दैनिक प्रगति को रिकॉर्ड करेंगे और अगले सत्र में अपने सफल अनुभवों व चुनौतियों को साझा करेंगे। उनके सीखने को सुविधा-प्रदाता या अन्य माता-पिता के फ़ीडबैक से और अधिक गहन किया जाएगा। हम विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए 20 पालन-पोषण रणनीतियों में महारत हासिल करने के लिए माता-पिता को कदम-दर-कदम मार्गदर्शन देना चाहते हैं, जिससे बच्चों के सुखद पालन-पोषण और अच्छे व्यवहार को प्रभावी ढंग से विकसित किया जा सके।

The Heep Hong Society उन पेशेवरों के लिए एक प्रशिक्षण प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम भी प्रदान करती है जो “हैप्पी पेरेंटिंग: जॉयफुल पेरेंटिंग प्रोग्राम” के लिए प्रमाणित सुविधा-प्रदाता बनने की इच्छा रखते हैं। कार्यक्रम में कार्यक्रम का एक अवलोकन, इसे तैयार करने की अवधारणाओं, विभिन्न पालन-पोषण कौशलों के लिए सुझाव, और विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए उन्हें लागू करने के विचारों को सम्मिलित किया गया है। कार्यक्रम के प्रारूप में रोल-प्लेइंग अर्थात भूमिका-निर्वहन पर जोर दिया गया है, जिससे सहभागियों को पालन-पोषण की आवश्यकताओं व शिक्षण विधियों को स्पष्ट रूप से अनुभव करने का अवसर मिलता है। जो सहभागी पाठ्यक्रम को सफलतापूर्वक पूरा करते हैं और एक उत्तीर्ण ग्रेड प्राप्त करते हैं, वे “हैप्पी पेरेंटिंग: जॉयफुल पेरेंटिंग प्रोग्राम” लिए प्रमाणित सुविधा-प्रदाता बन सकते हैं।

Heep Hong Society के अंतर्गत 'एपीईडी प्रोफ़ेशनल एजुकेशन एण्ड डेवलपमेन्ट एसोसिएशन' द्वारा नियमित रूप से दो पाठ्यक्रम आयोजित किए जाते हैं:(पाठ्यक्रम इस समय कैंटोनीज़ में आयोजित किए जाते हैं)

1. माता-पिता के लिए “हैप्पी पेरेंटिंग जॉयफुल प्रोग्राम” तथा
2. हैप्पी पेरेंटिंग के लिए ट्रेन-द-ट्रेनर कोर्स: जॉयफुल पेरेंटिंग प्रोग्राम।

इच्छुक व्यक्ति Heep Hong Society की वेबसाइट (www.heephong.org) पर जाकर पाठ्यक्रम व पंजीयन के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

協康會 HEEP HONG SOCIETY

About

Established in 1963, Heep Hong Society is a leading education and rehabilitation organisation offering professional assessment, guidance, training and family support services. We are committed to helping children and young people of different abilities maximise their full potential, empower families and contribute to an inclusive society.

Our team of professionals includes psychologists, speech therapists, physiotherapists, occupational therapists, nurses, social workers and teachers. We serve more than 15,000 families every year at our service units, as well as mainstream kindergartens, primary and secondary schools. As an innovative service provider, Heep Hong is dedicated to researching evidence-based treatment approaches and promoting the development of integrated education and the rehabilitation sector in the Greater China region through research, training and publishing.

Our Vision

We pioneer and create a better tomorrow for children and youth with diverse needs.

Our Mission

Maximising potential, empowering families, facilitating inclusion.

Core Values - HEART

Holistic Family Support
Equal and Inclusive Opportunities
Advancement to Full Potential
Responsiveness and Innovation in Teamwork
Transferring Knowledge for Professional Development

70+ SERVICE UNITS
1,300+ STAFF MEMBERS
15,000+ FAMILIES BENEFIT EVERY YEAR

Our website | Preschool services | Publications | Society of professional education and development

Title: जॉयफुल पेरेंटिंग प्रोग्राम पुस्तिका (Written in Hindi)
(English name: Happy Parenting: Joyful Parenting Program Booklet)
Author: Heep Hong Society
Content Contributors: Ms. Szeto Miu Ping Heidi (Regional Manager, Heep Hong Society)
Mr. Chan Kam Chung Stanley (Educational Psychologist)
Ms. Wong Lok Yiu Charlotte (the then Educational Psychologist, Heep Hong Society)
Illustrated by: Ahko
Published by: Heep Hong Society
Address: Units J-L, 10/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon
Phone: (852) 2776 3111
Fax: (852) 2776 1837
Email: info@heephong.org
協康會 | Heep Hong Society
hhs1963
www.heephong.org
Printed by: August 2023
Design and printing by: The Thinks Advertising and Production Company Ltd.
ISBN: 978-988-76922-1-8

All rights reserved. No part of this book may be used and reproduced in any manner whatsoever without the express written permission of Heep Hong Society.