

गैर-चीनी भाषी छात्रों के माता-पिता के लिए माता-पिता शिक्षा संसाधन पुस्तिका



Education Bureau, 2024

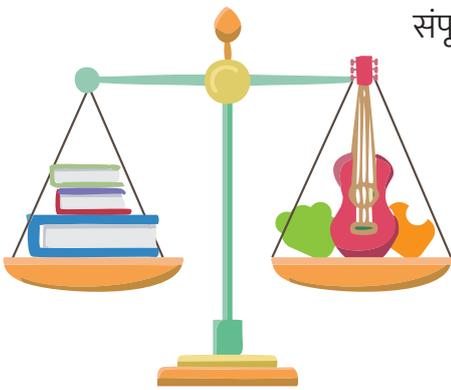
I. बाल विकास परीपोषण

A. बाल विकास के बारे में माता-पति को कौन-कौनसी बातें पता होनी चाहिए?

- बच्चों का विकास अलग-अलग तरीके से होता है, और आमतौर पर सर्वसाधारण अनुक्रमों का पालन होता है।
- विकास की दरें जन्मपूर्व और जन्मोत्तर वातावरण कारकों से भी प्रभावित हो सकती हैं, जैसे पोषण, घर और स्कूल के वातावरण में संसाधनों और समर्थन की उपलब्धता, बौद्धिक प्रोत्साहन की मात्रा और गुणवत्ता, और माता-पति के साथ संबंधों की बातचीत और गुणवत्ता/ साथियों/शिक्षकों।
- ब्रोंफेनब्रेनर (1979) द्वारा विकसित पारस्थितिक प्रणाली सिद्धांत के अनुसार, बच्चे संकेंद्रित बहु-स्तरीय प्रणालियों में बड़े होते हैं जो गतिशील रूप से एक दूसरे के साथ बातचीत करते हैं। परिवार आम तौर पर पहली और सबसे प्रभावशाली प्रणाली होती है जो बचपन से कशिरावस्था तक बच्चे के विकास को प्रभावित करती है जबकि परिवार और बच्चा स्कूल और अपने आसपास के समुदाय के साथ भी बातचीत करते हैं।
- माता-पति बच्चों के लिए सबसे महत्वपूर्ण लगाव वाले व्यक्ति होते हैं, और बच्चों के लिए भावनात्मक रूप से सुरक्षा आधार के रूप में कार्य करते हैं ताकि वे अपने परिवार से परे दुनिया के बारे में अधिक प्रभावी ढंग से पता लगा सकें और सीख सकें, और जब बच्चे जीवन में कठिनाइयों का सामना करते हैं तो आराम, मार्गदर्शन और समर्थन का स्रोत प्रदान करते हैं।
- सकारात्मक पालन-पोषण दृष्टिकोण माता-पति को बच्चों की व्यक्तिगत जरूरतों के प्रति संवेदनशील होने और बच्चों की विकास संबंधी चुनौतियों को सहानुभूति और सम्मान के साथ संबोधित करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह बच्चों को शुरुआती तनाव के लक्षणों को बढ़ने से बचा सकता है, और उनकी विकासात्मक और सीखने की जरूरतों में भी मदद कर सकते हैं।



B. संपूर्ण बाल विकास कैसे होता है?



संपूर्ण बाल विकास बच्चे के शारीरिक विकास से आगे बढ़कर उसके बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक और नैतिक पहलुओं तक फैला होता है। बच्चे पहचान के योग्य चरणों के साथ सभी पहलुओं में क्रमिक रूप से बढ़े हो जाते हैं। विकास की गतिपालन-पोषण की शैली, स्कूली शिक्षा, सहपाठियों और शिक्षकों के साथ बातचीत, उनकी सुरक्षा और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संसाधन, प्रोत्साहन की उपलब्धता, अन्वेषण के लिए जगह आदि से प्रभावित हो सकती है। (लाइटफुट, और अन्य, 2018)। विभिन्न उम्र और स्कूल स्तरों पर बाल विकास के विभिन्न पहलुओं के बारे में अधिक जानने के लिए माता-पति इस अध्याय के भाग D का संदर्भ ले सकते हैं। बाल विकास के कुछ प्रमुख भाग नमिन्लखित होते हैं:



C. माता-पति को बच्चे के विकास को सुवर्धजनक बनाने के लिए क्या-क्या करना चाहिए?

बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहयोग देने में माता-पति भी आवश्यक भूमिका निभाते हैं। बच्चों के विकास को सुवर्धजनक बनाने के लिए, माता-पति को यह करना चाहिए:

- एक सुरक्षित घरेलू माहौल और एक पारिवारिक वातावरण बनाने का प्रयास करके बच्चों का मार्गदर्शन करें जो उचित स्तर का प्रोत्साहन और सहायता प्रदान कर सकें जो सकारात्मक विकास के लिए अनुकूल हों;
- बच्चों को वषिकृत तनाव (वयस्कों के समर्थन के बिना लंबे समय तक जीवन की प्रतिकूलता के कारण होने वाला तनाव) या लापरवाही से बचाएं क्योंकि ये विकसनशील मस्तिष्क के लिए हानिकारक होते हैं;
- उन्हें उम्र के अनुरूप कौशल बढ़ाने में मदद करने के लिए सकारात्मक पालन-पोषण रणनीतियों को अपनाना और अनुकूलित करना;
- बच्चों की क्षमताओं के बारे में यथार्थवादी अपेक्षाएँ रखना, उनके विकास और कभी-कभार होने वाली गलतियों के प्रति धैर्य रखना, और अत्यधिक मांग या आलोचना करने से बचना;
- बच्चों को अपनी भावनाओं को योग्य रूप से व्यक्त करने और आगे रचनात्मक और स्वतंत्र रूप से भावनाओं से निपटने में मदद करना;
- स्क्रीन पर समय बताने, शारीरिक गतिविधि, सीखने और बच्चों के आराम के लिए समय आवंटन को लेकर सतर्क रहना, जबकि मस्तिष्क के सबसे अच्छे कामकाज के लिए पर्याप्त आराम की भी आवश्यकता होती है;



- बच्चों को संक्रमणकालीन चरणों (जैसे किकिडिगार्टन से प्राथमिक विद्यालयों और प्राथमिक विद्यालयों से माध्यमिक विद्यालयों तक) से गुजरने में मदद करना ताकि उन्हें नए बाह्य वातावरण, दैनिकी/नियमों, मांगों और सामाजिक दायरे में पुनः समायोजन के लिए बेहतर ढंग से तैयार किया जा सकता है;
- मार्गदर्शक और कोचिंग के माध्यम से बच्चे के उचित संपर्क और खेल कौशल के विकास को सुवर्धित बनाना (विशेषकर बचपन के शुरुआती चरण में महत्वपूर्ण होता है);
- बच्चों में सही और गलत, क्या करें और क्या न करें के बीच अंतर करने के मूल्यों को बढ़ाने और आत्म-नियंत्रण हासिल करने के लिए एक आदर्श मार्गदर्शक बनना ताकि वे प्रासंगिक संस्कृति में ज़िम्मेदारी से व्यवहार कर सकते हैं;
- उन्हें दूसरों का सम्मान करना सिखाएं, और उन लोगों को समझना और स्वीकार करना सिखाएं जो सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, बाह्य स्थितियों और सीखने की ज़रूरतों के मामले में उनसे भिन्न होते हैं; तथा
- महत्वपूर्ण या लगातार वचिलन देखे जाने पर अपने पारिवारिक डॉक्टरों से परामर्श करने या सार्वजनिक सेवाओं (जैसे स्वास्थ्य विभाग की छात्र स्वास्थ्य सेवा) में डॉक्टरों या पेशेवरों के साथ चर्चा करने पर विचार करना।



D. बाल विकास के पोषण पर वस्तुतः अध्ययन

बाल विकास के विभिन्न पहलुओं के संबंध में शिक्षा ब्यूरो द्वारा विकसित माता-पिता की शिक्षा पर पाठ्यचर्या की रूपरेखा के अंश:

कडिगार्टन:

https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas_kg.pdf



प्राथमिक स्कूल:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf)



माध्यमिक विद्यालय:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf)



परिवार स्वास्थ्य सेवा, स्वास्थ्य विभाग द्वारा विकसित "बाल स्वास्थ्य"

https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child.html



स्वास्थ्य विभाग, बाल मूल्यांकन सेवा द्वारा विकसित "बाल विकास श्रृंखला का विकास"

https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating_child_development_series.html



स्वास्थ्य विभाग के छात्र स्वास्थ्य सेवा द्वारा विकसित "स्कूल जीवन अनुकूलन"

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_sla/eht_sla.html



II. बच्चे की क्षमता की खोज और विकास

A. बच्चे की क्षमता तलाशने के बारे में माता-पिता को क्या जानना चाहिए?

- हर बच्चा अपने तरीके से अनोखा होता है। माता-पिता को बच्चों की वशिष्टता का सम्मान करना चाहिए और उनके विकास की संभावनाओं की सराहना करनी चाहिए। सकारात्मक पालन-पोषण बच्चों को उनकी रुचियों और क्षमताओं का पता लगाने, उनके कौशल और अद्वितीय क्षमताओं को बढ़ाने और साथियों के बीच अनावश्यक प्रतिस्पर्धा से बचने के लिए प्रोत्साहित करता है।
- बच्चों की विविध विकासात्मक और सीखने की आवश्यकताओं का समर्थन करने के लिए एक सर्वोत्तम वातावरण को बढ़ावा देने में माता-पिता की शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शिक्षार्थी विविधता स्थानीय छात्रों और एनसीएस दोनों में आम होता है। माता-पिता को बच्चों की विविधता और उचित सहायता प्रदान करने के महत्व को समझना चाहिए और स्वीकार करना चाहिए।
- कार्यकारी कार्य हमारे मसूतषिक के कार्य हैं और कार्यकारी कार्य कौशल बच्चों को कक्षा में चौकस रहने, निर्देशों को समझने और उनका पालन करने, समय पर सीखने के कार्यों को पूरा करने के लिए समय और सीखने की सामग्री को व्यवस्थित करने में सक्षम बनाते हैं। वे शैक्षणिक शिक्षा में बच्चों की उपलब्धि, विभिन्न स्कूलों के स्तरों पर प्रगति और यहां तक कि भविष्य के करियर के लिए आवश्यक होता है।
- घर पर बच्चों की विस्तारित कक्षा सीखने में सहायता करने में माता-पिता महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्हें समझना चाहिए कि बच्चों की सीखने की शैलियाँ अलग-अलग होती हैं। बच्चे जसि शैली में अच्छे हैं, उससे सीखते हैं तो सीखने के परिणाम अधिक प्रभावी हो सकते हैं।
- घर के माहौल में बच्चों की शिक्षा का समर्थन करते समय, माता-पिता को पता होना चाहिए कि बच्चे मौज-मस्ती, आनंद और उत्साह से भरे माहौल में अपनी पूरी सीखने की क्षमता का उपयोग कर सकते हैं।



- पढ़ना बच्चे के भाषा विकास, साक्षरता के साथ-साथ सामाजिक और भावनात्मक विकास के लिए फायदेमंद है। माता-पिता को पता होना चाहिए कि द्वि-अक्षरीय (चीनी और अंग्रेजी में) और त्रिभाषी (कैटोनीज़, पुटोंगहुआ और अंग्रेजी में) में दक्षता बच्चों को स्कूलों में सीखने और उनकी क्षमता को उजागर करने में मदद करती है।
- बच्चों के विकास और सीखने की ज़रूरतों के बारे में माता-पिता की समझ उन्हें अपने बच्चों के विकास और सीखने की समस्याओं के शुरुआती लक्षणों के बारे में जागरूक होने में मदद कर सकती है। यदि माता-पिता को संदेह है कि उनके बच्चों को सीखने में कठिनाई हो रही है, तो उन्हें सलाह और सहायता के लिए स्कूल में शिक्षकों के सामने अपनी चिंताएँ व्यक्त करनी चाहिए।



B. बच्चे की शिक्षा को सुवर्धजनक बनाने और उनकी क्षमताओं को उजागर करने के लिए माता-पता को क्या करना चाहिए?

1. वभिन्न शक्तिषण शैलियों के साथ बच्चों के सीखने में सहायता करना

माता-पता को पता होना चाहिए कि बच्चे अलग-अलग सीखने की शैलियों के साथ कैसे सीखते हैं और तदनुसार उनकी सीखने की सहायता के लिए क्या उपयुक्त रणनीतियाँ हैं:

बच्चों की सीखने की शैलियाँ	बच्चे अलग-अलग सीखने की शैलियों से कैसे सीखते हैं	माता-पता वभिन्न शक्तिषण शैलियों के साथ बच्चों की शिक्षा को सुवर्धजनक बनाने के लिए क्या कर सकते हैं
दृश्यमान	<ul style="list-style-type: none"> देखकर सीखना पसंद करते हैं; सूचना की दृश्य प्रस्तुतियों को अच्छी तरह याद रखना। 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चों को उनके वचारों को व्यवस्थित करने और संबंध बनाने में मदद करने के लिए माइंड मैप या फ्लो चार्ट बनाएं; बच्चों को सूचना का दृश्य प्रतिनिधित्व बनाने का अवसर प्रदान करना।
श्रवण	<ul style="list-style-type: none"> सुनकर सीखना पसंद करते हैं; श्रवण स्मृति अच्छी हो और व्याख्यान, मौखिक प्रस्तुतियाँ, कहानियाँ सुनना और चर्चा से लाभ हो। 	<ul style="list-style-type: none"> सीखने को अधिक रोचक और यादगार बनाने के लिए कहानी सुनाने या पॉडकास्ट का उपयोग करना; बच्चों को कक्षा के दौरान या उसके बाद नोट्स बनाने, पढ़ते हुए खुद को रिकॉर्ड करने या जानकारी को संक्षेप में प्रस्तुत करने के लिए प्रोत्साहित करना।
पढ़ना/ लिखना	<ul style="list-style-type: none"> शब्दों के रूप में प्रदर्शित जानकारी के माध्यम से सीखना पसंद करते हैं, जैसे कि पाठ्यपुस्तक; भाषा में परिशुद्धता को महत्व देते हैं और सूचियों, पाठ्य पुस्तकों, पुस्तकों आदि का उपयोग करने के इच्छुक होते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चों को वभिन्न प्रकार की लिखित सामग्री तक पहुँचने के अवसर प्रदान करना; बच्चों को अपनी समझ प्रदर्शित करने की अनुमति देने के लिए लेखन कार्य को मूल्यांकन के साधन के रूप में उपयोग करना।
काइनेस्थेटिक	<ul style="list-style-type: none"> कार्य करके सीखना पसंद करते हैं, जैसे अनुभव, अभ्यास और अनुकरण; घटनाओं को अच्छी तरह से याद रख पाना और भावनाओं या शारीरिक अनुभव को स्मृतियों के साथ जोड़ने में क्षम होना। 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चों को वास्तविक जीवन के अनुभवों से अवधारणाओं को जोड़ने में मदद करने के लिए क्षेत्र यात्राओं और अन्य अनुभवात्मक सीखने के अवसरों का उपयोग करना



2. चीनी भाषा सीखने में सहायता करना

एनसीएस वदियार्थियों के लिए चीनी सीखना आसान नहीं है। चीनी भाषा सीखने के लिए अनुकूल वातावरण बनाने के लिए परिवारों के सहयोग की आवश्यकता है। माता-पिता को चाहिए:

- बच्चों को यथाशीघ्र कडिगार्टन या ऐसे स्कूल में पढ़ने की व्यवस्था करना जो चीनी भाषा का गहन वातावरण प्रदान करता हो;
- प्रामाणिक, प्रासंगिक, सार्थक और दलिचस्प संसाधनों (जैसे चीनी एनमिशन, फलिमें, समाचार प्रसारण देखना या चीनी गाने और कहानियां सुनना) का उपयोग करके घर पर एक समृद्ध चीनी भाषा का वातावरण स्थापित करना;
- भाई-बहनों के बीच चीनी भाषा सीखने को प्रोत्साहित करना (जैसे बड़े भाई-बहन छोटे भाई-बहनों को सहायता प्रदान करना);
- अपने बच्चों और स्थानीय छात्रों के बीच बातचीत को प्रोत्साहित करना और स्थानीय बच्चों के साथ गतिविधियों में भाग करवाना;
- भाषा सीखने में सक्रिय रूप से संलग्न होकर एक आदर्श मार्गदर्शक बनना;
- संग्रहालयों, दीर्घाओं और सार्वजनिक पुस्तकालयों का दौरा करके और हांगकांग में त्योहारों या गतिविधियों में भाग लेकर अपने बच्चों को दैनिकी जीवन में चीनी भाषा से परिचित कराना; और
- ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग करना।



3. अपने बच्चों के साथ प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करना

अध्ययन के मार्गदर्शन के संबंध में, माता-पिता को अपने बच्चों के साथ मिलकर स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करने की आवश्यकता होगी: वशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, यथार्थवादी और समयबद्ध। संदर्भ के लिए नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

लक्ष्य व्यवहार	स्मार्ट मानदंड के साथ निर्धारित लक्ष्य
पढ़ने की आदत बढ़ाना	● प्रतिदिन 30 मिनट पढ़ना (बचपन या उससे अधिक आयु के बच्चों के लिए)।
चीनी अक्षर लिखते समय होनेवाली गलतियों से बचना	● एक चीनी अक्षर के स्ट्रोक क्रम, फ्रेम और संरचना को पहचानें और हर हफ्ते 5 बार सीखे गए 5 नए चीनी अक्षर लिखने का अभ्यास करना।
कैटोनीज़ बातचीत का अभ्यास करना	● प्रतिदिन 5 मिनट कैटोनीज़ में बात करना ● प्रतिदिन स्थानीय सहपाठियों से चीनी भाषा में बात करना



4. वशेष शैक्षकक अवशुयकताओं वलले बकुऑों कल समरुथन करना (एसईएन)

- औपचारकक सुकुूली शकुषल में डुरवेश करने के बलद बकुऑों कु औडने सलथरुीों के सलथ सीखने और बलतकुीत करने में बढुती कुनूतरुीों कल सलमनल करना डुड रहल है। मलतल-डतल कु औडने बकुऑों कुी वकुलसलतुमक और सीखने कुी डुरूरतुीं और डलरसुडरकक संबुंधुीं, डवलनल और तनलव से नडलटने कुी उनकुी कुषमतल कुी समडुने कुी डुरूरत हुीती है। डद डलतल-डतल कुी डतल कुलतल है कल उनके बकुऑों कुी इन डहलुओं में कठनलडुडलँ आती है, तु औनुँ सुकुूलुीं, समुदलड और संबुंधतल डकुषुीं से समरुथन और सलललह लेनी कुलहएल। डुरलरुंभकक डहकुलन और हसुतकुषेड से संघरुषुीं कुी कम करने और बेहतर डरणलड डुरलडुत करने में मदद मललती है।
- एसईएन के डुरडुख डुरकलर इस डुरकलर है:
 - वशेष सीखने कुी कठनलडुडलँ
 - डुीदुधकक वकुललंगतल
 - ऑुटडुडुड सुडेकुुडरड वकुलर
 - धुडलन आडललव/अतसलकुुरडतल वकुलर
 - शलरुीरकक वकुललंगतल
 - दृशुडडलनतल हलनल
 - सुनने में डुरेशलनी
 - वलणी और डलषल संबुंधी हलनल
 - डलनसकक डडलरुी
- मलतल-डतल एसईएन वलले बकुऑों कुी देखडलल के डलरे में उडुडुगी डलनकलरुी डुरलडुत करने के लएल शकुषल डुडुीरुी दुवलरल वकुलसतल "वशेष शैक्षकक अवशुयकताओं वलले बकुऑों कल समरुथन कुैसे करे" नलडक मलतल-डतल संसलधन डुसुतकुललऑुीं कुी शुरुखलल कल उलुलेख कर सकते है।
- बकुऑे कल एसईएन डुलुडुडलंकन करवलनल मलतल-डतल और बकुऑे दुीनुीं के लएल तनलवडुरण हुी सकतल है। मलतल-डतल कुी डहले अडनी डलवनलऑुीं कुी डुरबुंधतल करना सीखनल कुलहएल, एसईएन डुरकलर से डुडुी वशेषतलऑुीं और सीखने कुी डुरूरतुीं कुी समडुनल कुलहएल, अडने बकुऑों के लएल उकुतल अडेकुषलणं नरुधलरतल करनी कुलहएल और इस डुीक अडने बकुऑों कल समरुथन करने के तरुीके के डलरे में संबुंधतल डेशेवरुीं और सुकुूल सुतलड से सलललह लेनी कुलहएल।



C. बच्चे की क्षमता की खोज और विकास पर वसितारति अध्ययन

गैर-चीनी भाषी (एनसीएस) छात्रों के लिए शिक्षा ब्यूरो द्वारा वकिसति शिक्षा सेवा

<https://www.edb.gov.hk/en/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



वकिसति चीनी भाषा में कुशल होने का महत्व शिक्षा ब्यूरो द्वारा

<https://www.youtube.com/watch?v=gISUmJsYlfI>



गैर-चीनी भाषी छात्रों की भाषा दक्षता बढ़ाना शिक्षा ब्यूरो द्वारा वकिसति

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



उनके सपनों को सुनना - शिक्षा ब्यूरो द्वारा वकिसति एनसीएस छात्रों के माता-पिता के लिए एक संदेश

[https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/\(video\)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students](https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/(video)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students)



अपने सपनों के पंख फैलाना: एनसीएस छात्रों के सपने सच हों जाएँ: डॉ. रज़िवान उल्लाह शिक्षा ब्यूरो द्वारा वकिसति

https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij



अपने सपनों के पंख फैलाना: एनसीएस छात्रों के सपने सच हों जाएँ: थेबे नमिसगि शिक्षा ब्यूरो द्वारा वकिसति

https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt



शिक्षा ब्यूरो द्वारा वकिसति एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा सूचना ऑनलाइन

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>



III. माता पति को समझना और बच्चों का स्वास्थ्य

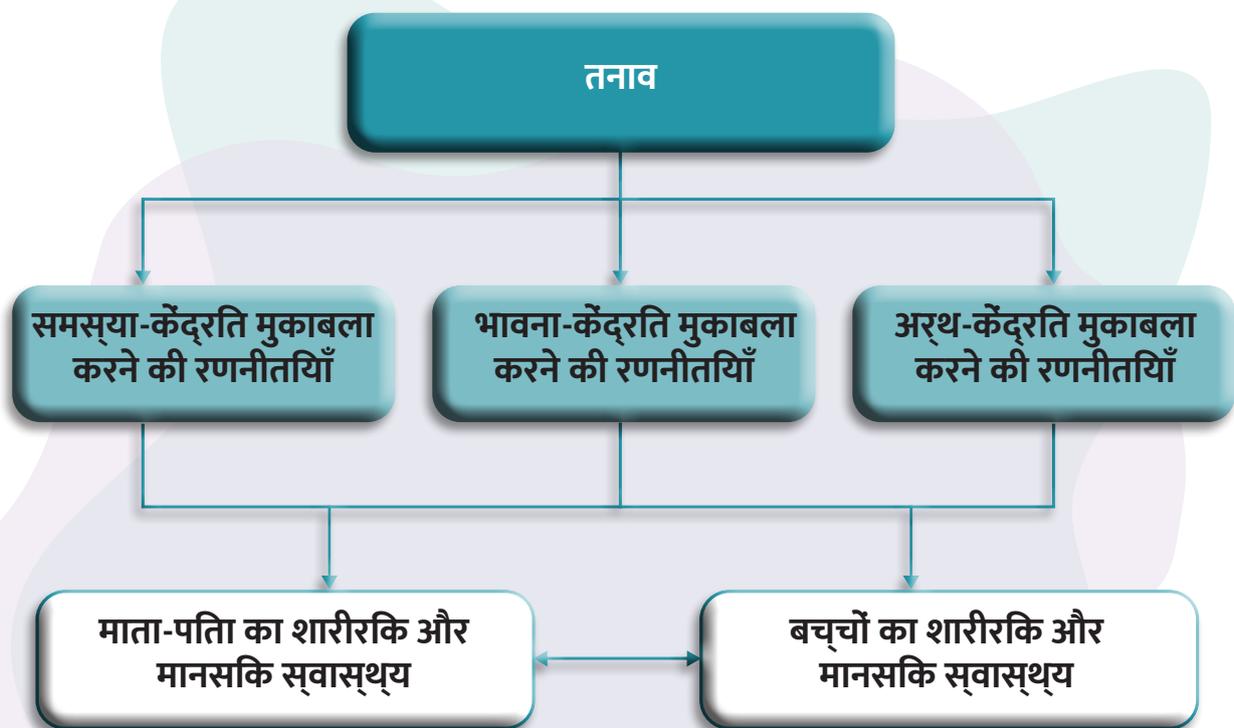
A. माता-पति के तनाव के बारे में माता-पति को क्या पता होना चाहिए?

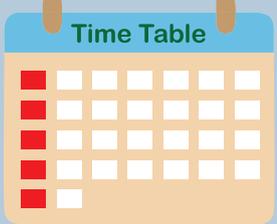
- तनाव किसी को भी प्रभावित कर सकता है, बच्चे कोई अपवाद नहीं हैं। बच्चों के विकास में तनाव अनविर्य होता है। उन्हें यह सीखना चाहिए कि तनाव से बचने के बजाय तनावपूर्ण स्थिति से कैसे बचना चाहिए। हालाँकि, वधिकृत तनाव के परिणामस्वरूप तनाव प्रतिक्रिया लंबे समय तक सक्रिय रहती है, इससे बचना चाहिए।
- माता-पति के लिए, जब वे लंबे समय तक तनाव का अनुभव करते हैं, जहां उनकी अपनी बच्चे के पालन-पोषण की अपेक्षाओं को पूरा करने की मांग उनकी क्षमता और संसाधनों से अधिक होती है, तो संचति पालन-पोषण से संबंधित तनाव अंततः माता-पति को परेशान कर सकता है। माता-पति नरिश एवं हताश हो सकते हैं। इस बीच, माता-पति के तनाव से बच्चों के व्यवहार पर नकारात्मक असर पड़ सकता है।
- माता-पति के तनाव के कई नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं, जो न केवल माता-पति के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं, बल्कि माता-पति-बच्चे के रश्ति और बच्चे के विकास को भी नुकसान पहुंचाते हैं।
- माता-पति के तनाव को रोकने के लिए, माता-पति अपने बच्चों के साथ आनंददायक क्षणों और अनुभवों और अपने बच्चों की मुख्य शक्तियों को बार-बार याद कर सकते हैं, लगातार आत्म-देखभाल का अभ्यास कर सकते हैं, और जरूरत पड़ने पर समर्थन लेने के लिए एक मजबूत सामाजिक नेटवर्क का निर्माण कर सकते हैं। माता-पति को सलाह दी जाती है कि जब वे लगातार या गंभीर रूप से अभिभूत महसूस करें तो संबंधित पेशवरों से संपर्क करें।



B. माता-पति के स्वास्थ्य का बाल विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है?

- माता-पति का स्वास्थ्य उनकी तनाव से बचने की रणनीतियों, देखभालकर्ता के रूप में भूमिका से संतुष्टि, कथति सामाजिक समर्थन और सामान्य भावनात्मक स्थिरता (पाइहलर और अन्य, 2014) से जुड़ी है।
- एक सकारात्मक मानसिकता माता-पति का स्वास्थ्य को बनाए रखने और बेहतर बनाने में मदद करती है। सकारात्मक मानसिकता और स्वस्थ स्वास्थ्यवाले माता-पति भावनात्मक रूप से बेहतर नियंत्रित होते हैं और अपने बच्चों के साथ सकारात्मक संपर्क करने के लिए अधिक प्रतबिद्ध होते हैं, जो उन्हें सामाजिक रूप से वांछनीय व्यवहार और दृष्टिकोण सिखा सकते हैं।
- माता-पति के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अपनी तनाव प्रतिक्रियाओं को पहचानें और समझें तथा अपने और अपने बच्चों के स्वास्थ्य के लिए उचित मुकाबला रणनीति खोजें। माता-पति को जीवन की किसी भी घटना या प्रतिकूल परिस्थितियों से बचने के लिए विभिन्न तनाव प्रबंधन रणनीतियों (नीचे तालिका देखें) को लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जो उन पर तनाव का कारण बनती हैं, ताकि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक संतुलन बनाए रखा जा सके।



तनाव से बचाव करने के रणनीतियों के प्रकार	परभाषा	उदाहरण
समस्या-केंद्रित बचाव करने की रणनीतियाँ	कार्रवाई करने, समस्याओं को हल करने, परिस्थितियों में बदलाव करने, तनाव पर नियंत्रण पाने और स्थिति को संभालने के लिए जानकारी या संसाधन खोजने का प्रयास करना	<ul style="list-style-type: none"> समय प्रबंधन घरेलू काम या बच्चों की देखभाल जैसे कार्यों को प्राथमिकता देना 
भावना-केंद्रित बचाव करने की रणनीतियाँ	तनाव के प्रति चिंता, भय, उदासी और क्रोध जैसी नकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने का प्रयास करना	<ul style="list-style-type: none"> जनि साथियों पर भरोसा हो उनके साथ साझा करना आशा और आशावाद बनाए रखना नकारात्मकता को बढ़ने से रोकने के लिए अपनी भावनाओं, विशेष रूप से नकारात्मक और गुस्से वाले वचारों के बारे में लिखना  <ul style="list-style-type: none"> चिंता प्रबंधन भय प्रबंधन
अर्थ-केंद्रित बचाव करने की रणनीतियाँ	कठिन समय के दौरान मुकाबला करने और कल्याण को प्रेरित करने और बनाए रखने के लिए अपनी मान्यताओं, मूल्यों और अस्तित्वगत लक्ष्यों को प्रतिबिंबित करने का प्रयास करना	<ul style="list-style-type: none"> स्थिति के पीछे का अर्थ ढूँढना परिवार और जीवन में उद्देश्य पर फरि से वचार करना

C. माता-पति को बच्चों और स्वयं के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए क्या करना चाहिए?

- जब वे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हैं, तो पारिवारिक संबंध को बढ़ाने और चुनौतियों का सफलतापूर्वक अनुकूलन करने के लिए पालन-पोषण में सकारात्मक और विकास की मानसिकता महत्वपूर्ण होती है। माता-पति को यह याद दलाना चाहिए कि स्वस्थ और खुशहाल बच्चों के पालन-पोषण के लिए उनके अपनी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी एक महत्वपूर्ण शर्त होती है।
- माता-पति के लिए अपने बच्चों की प्रभावी ढंग से सहायता करने और अपने स्वयं के तनाव का प्रबंधन करने के लिए स्वयं की देखभाल महत्वपूर्ण होती है। स्वयं की देखभाल की उपेक्षा करने से तनाव बढ़ सकता है और अपने बच्चों को समय पर और प्रभावी सहायता प्रदान करने की क्षमता कम हो सकती है। माता-पति को अपनी भलाई के प्रति सचेत रहना चाहिए और स्व-देखभाल गतिविधियों में शामिल होने का प्रयास करना चाहिए।
- माता-पति और बच्चों में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाना बहुत ज़रूरी होता है। स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने का तरीका व्यक्तियों के बीच अलग-अलग हो सकता है। स्वस्थ जीवनशैली प्राप्त करने के लिए इसमें निम्नलिखित तत्व शामिल हैं:

(1) नियमित व्यायाम: दिन के दौरान शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से आपको रात में अधिक आसानी से सो जाने में मदद मिल सकती है। शारीरिक गतिविधि पर विश्व स्वास्थ्य संगठन के सुझावों के अनुसार, 5 से 17 वर्ष की आयु के बच्चों या किशोरों को हर दिन कम से कम 60 मिनट की मध्यम-से-जोरदार शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना चाहिए और 18 से 64 वर्ष की आयु के वयस्कों को कम से कम 150- प्रति सप्ताह 300 मिनट की मध्यम तीव्रता वाली एरोबिक शारीरिक गतिविधि।



(2) पर्याप्त नींद: नींद की मात्रा और गुणवत्ता हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होती है। पर्याप्त नींद के साथ, माता-पति बेहतर खान-पान और एकाग्रता के साथ पालन-पोषण संबंधी कर्तव्य नभाने में सक्षम होते हैं। बच्चों के विकास के लिए नींद ज़रूरी है, क्योंकि गहरी नींद के दौरान ग्रोथ हार्मोन सबसे अधिक तीव्रता से स्रावित होता है।



आपको प्रतिदिन कतिनी नींद की आवश्यकता है?

कडिगार्टन के छात्र (3 से 5 वर्ष की आयु)	10 से 13 घंटे तक
प्राथमिक विद्यालय के छात्र (6 से 12 वर्ष की आयु)	9 से 12 घंटे तक
माध्यमिक विद्यालय के छात्र (13 से 18 वर्ष की आयु)	8 से 10 घंटे तक
वयस्क (18 वर्ष से अधिक की आयु)	7 से 9 घंटे तक

- (3) स्वस्थ भोजन: संतुलित आहार रक्तचाप को स्वस्थ स्तर पर बनाए रखने, प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाने और मानव शरीर को ऊर्जा विकास का समर्थन करने के लिए आवश्यक पोषक तत्व और ऊर्जा प्रदान करने में मदद करता है, और इसलिए यह संक्रमणों को रोकने और उनसे लड़ने में सहायक होता है। सही मात्रा में सही भोजन करना, आहार में कम नमक और कम चीनी रखना, और शीतल पेय और स्नैक्स की खपत को नियंत्रित करना संतुलित आहार प्राप्त करने और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।
- (4) विश्राम संबंधी व्यायाम: गहरी साँस लेना, प्रगतशील विश्राम, वॉकगि मेडिटेशन, जर्नलिंग जैसी विश्राम तकनीकें माता-पिता को रोजमर्रा के पालन-पोषण से संबंधित तनाव से बचने और माता-पिता की शारीरिक और मानसिक सेहत को बेहतर बनाने में मदद कर सकती हैं। माता-पिता भी ध्यान या सचेतन व्यायाम का अभ्यास कर सकते हैं।



D. माता-पति और बच्चे के कल्याण को बढ़ावा देने पर वसितृत अध्दयन

मानसकि स्वास्थ्द@स्कूल, शकिषा ब्दूरो द्दवारा वकिसति "माता-पति के लिए ई-पोस्टर - स्व-देखभाल युक्तियाँ"

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster_self-care_parents_eng_May_2021.pdf



"नींद: एक बुनयिादी स्वास्थ्द आवश्यकता।" गैर-संचारी रोगों पर नज़र" स्वास्थ्द वभिाग के स्वास्थ्द संरक्षण केंद्र द्दवारा वकिसति

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf



जीवन प्रत्यासथता बढ़ाने पर सूचना कटि - माता-पति के लिए

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



स्वास्थ्द वभिाग के छात्र स्वास्थ्द सेवा द्दवारा वकिसति "वशिराम व्दयायाम"

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



स्वास्थ्द वभिाग के छात्र स्वास्थ्द सेवा द्दवारा वकिसति "श्वास व्दयायाम"

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/breathing_exercise.html



IV. गृह-वद्यालय सहयोग को बढ़ावा देना

A. माता-पिता को गृह-वद्यालय सहयोग के बारे में क्या जानना चाहिए?

मूल्यों की शिक्षा को बढ़ावा देने और बच्चों के विकास में सहयोग करने के लिए माता-पिता और स्कूल के बीच सहयोग बहुत महत्वपूर्ण होता है। घनषिठ साझेदारी के साथ, माता-पिता और शिक्षक बच्चों के शैक्षणिक, शारीरिक और मानसिक विकास को सुनिश्चित करने के लिए अपने लक्ष्यों को संरेखित कर सकते हैं, जिम्मेदारियाँ साझा कर सकते हैं और सूचनाओं का आदान-प्रदान कर सकते हैं, जो उन्हें योगदान देने वाले और कानून का पालन करने वाले नागरिक बनने की सुविधा प्रदान करता है। शोध से पता चलता है कि गृह-वद्यालय सहयोग का बच्चों, माता-पिता, शिक्षकों और स्कूलों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो नीचे सूचीबद्ध हैं।

बच्चों के लिए

- बच्चों में सुरक्षा और आत्म-सम्मान की भावना बढ़ाना, सकारात्मक मूल्यों, व्यवहारों और दृष्टिकोण को बढ़ाना, जो सभी उनके स्वास्थ्य और साथियों के साथ संबंधों को बढ़ावा देते हैं।
- उनकी सीखने की प्रभावशीलता को बढ़ाना, उनकी सीखने की प्रेरणा और प्रदर्शन को बढ़ाना, जिसके परिणामस्वरूप बच्चों को स्कूलों में बेहतर समायोजन करने और स्कूल में उपस्थिति में सुधार करने में मदद मिलती है।
- बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए फायदेमंद।
- सीखने के विभिन्न चरणों से सहज परिवर्तन को बढ़ाना।



माता-पति के लिए

- स्कूली संस्कृति और पाठ्यक्रम के साथ-साथ बच्चों के स्कूली जीवन की समझ को गहरा करना।
- पालन-पोषण में अनुभवों और संसाधनों के आदान-प्रदान और साझा करने के लिए एक सहायक माता-पति नेटवर्क की स्थापना की सुविधा प्रदान करना।
- बहुमूल्य पालन-पोषण संबंधी ज्ञान और कौशल प्राप्त करना और इस प्रकार पालन-पोषण में अपनी क्षमता बढ़ाना तथा बच्चों के सीखने और विकास के लिए अपने समर्थन में सुधार करना।
- जूनियर माध्यमिक स्तर के कशोर बच्चों को वरिष्ठ माध्यमिक अध्ययन के लिए सूचि और जिम्मेदार वषिय चयन करने में सहायता करना, व्यक्तिगत शिक्षण पोर्टफोलियो और करियर विकास योजनाएँ तैयार करना।

स्कूलों के लिए

- माता-पति की रचनात्मक आवाज़ सुनकर स्कूल के आत्म-सुधार के लिए प्रेरित होना।
- माता-पति का विश्वास और सम्मान अर्जति करें जो स्कूल के मशिन और लोकाचार को प्राप्त करने वाले सूचि नरिणय लेने के द्वारा स्कूल प्रबंधन और संस्कृतिपर सकारात्मक प्रभाव डालता है।



B. स्कूलों के साथ सकारात्मक साझेदारी बढ़ाने के लिए माता-पिता को क्या करना चाहिए?

- बच्चों के विकास के लिए माता-पिता और स्कूलों के बीच रचनात्मक साझेदारी महत्वपूर्ण होती है। आपसी सहयोग के माध्यम से बढ़ी इस साझेदारी का उद्देश्य बच्चों के लिए परिणामों को बढ़ाना होता है, यह सुनिश्चित करना है कि बच्चों के विकास के लक्ष्य संरक्षित हों।
- माता-पिता को यह जानने के लिए पहल करनी चाहिए कि स्कूल किस प्रकार शिक्षा के मूल्यों को लागू करता है और सकारात्मक सहायता प्रदान करता है, और स्कूल और घर दोनों में एक अनुकूल सीखने का माहौल बनाना चाहिए। इसके अलावा, माता-पिता को बच्चों में न केवल अपने नज़ी हितों, बल्कि समाज के सभी सदस्यों की सामान्य स्वास्थ्य पर भी विचार करने के मूल्यों को बढ़ाना चाहिए।
- मूल्यों की शिक्षा के अलावा, माता-पिता को स्कूल के साथ मिलकर एक ऐसा वातावरण स्थापित करने का प्रयास करना चाहिए जो चुनौतियों और कठिनाइयों से निपटने के दौरान बच्चों में सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ विकास की मानसिकता को बढ़ावा देना। इनमें जीवन के अर्थ पर चिंतन करना, प्रतिकूलताओं और चुनौतियों का सकारात्मक रूप से सामना करना, जीवन का सम्मान करना और उसे संजोना, आकांक्षाओं का पीछा करना और भविष्य की संभावनाओं की खोज करना शामिल है।
- उच्च प्राथमिक छात्रों के लिए, अच्छी आदतें बढ़ाने से सीखने के बेहतर परिणाम और जीवन योजना बनाने में योगदान मिलता है, जो बच्चों की भविष्य की पढ़ाई और करियर को आगे बढ़ाने के लिए फायदेमंद होता है। अच्छी आदतें होने से बच्चे लक्ष्य निर्धारित करके, योजनाएं बनाकर और अपनी शैक्षणिक प्रगति और व्यक्तिगत विकास पर काम करके अपनी आगे की पढ़ाई की योजना और प्रबंधन में सक्षम हो सकेंगे। माता-पिता/स्कूल एक सकारात्मक रवैया स्थापित करके अपने बच्चों को स्वतंत्र बनने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, उन्हें यह बता सकते हैं कि वे अपने परिणामों और कार्यों के प्रभारी हैं।
- जहां तक कशोरों का सवाल है, माता-पिता को अपने बच्चों को स्कूलों या समुदाय में आयोजित करियर अन्वेषण गतिविधियों और कार्यक्रमों में सकारात्मक रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, ताकि वे विभिन्न व्यवसायों, करियर और उद्योगों के बारे में अधिक समझ हासिल कर सकें, साथ ही अनुभवात्मक शिक्षा में करियर और काम के बारे में अपने कार्य नैतिकता, सकारात्मक दृष्टिकोण और मूल्यों को बढ़ा सकें।



C. गृह-वद्यालय सहयोग को सुवधाजनक बनाने के लिए माता-पति को क्या करना चाहिए?

- शिक्षकों से नियमति रूप से संपर्क करें और बच्चों की प्रगतिको फोन कॉल, ईमेल, ऑनलाइन संदेशों, बच्चों की स्कूल हैडबुक पर लिखित संदेश या आमने-सामने बातचीत के माध्यम से साझा करना।
- स्कूल के परपितरों पर ध्यान देना और माता-पति-शिक्षक सम्मेलन में भाग लेना।
- बच्चों की देखी गई शक्तियों, सीखने या व्यवहारकि चतियाओं और अपेक्षाओं को ईमानदारी और संवेदनशीलता से व्यक्त करना, और व्यक्तगत बच्चे से संबंधति प्राप्त लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए आवश्यक पारस्परकि समर्थन का आकलन करना।
- माता-पति कार्यक्रमों और स्कूल समारोहों में भाग लेना, उदाहरण के लिए, माता-पति शिक्षा वार्ता/ गतविधियाँ, परामर्श कार्यक्रम, माता-पति की कहानी, या अतथिविक्ताओं और अन्य माता-पति द्वारा आयोजति करयिर वार्ता।
- पेरेंट-टीचर एसोसिएशन (पीटीए) में शामिल होना और स्कूल सुधार के लिए स्कूल विकास कार्यों को बढ़ावा देने के लिए स्कूल की नीतियों पर राय का आदान-प्रदान करने के लिए पीटीए बैठकों में भाग लेना, जैसे कछात्रों को शैक्षकि सहायता।



D. गृह-वद्यालय सहयोग को बढ़ावा देने पर वसितारति अधुयन

गृह-वद्यालय सहयोग समति की वेबसाइट

https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=1#



मानसकि स्वास्थु@सकूल, शकिषा ब्यूरो द्वारा वकिसति "पैरेंट ज़ोन"

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



शकिषा ब्यूरो द्वारा वकिसति "कैरियर योजना मुखुय प्रकरुया"

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/en/parents/key-process.html>



शकिषा ब्यूरो द्वारा वकिसति "माता-पति के लिए जीवन नयुोजन सूचना (जूनियर और सीनियर सेकेंडरी स्तर)"

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/en/parents/junior-senior-secondary-level.html>



