पारिवारिक मूल्यों का कार्यपत्रक : किताब के उपयोगी अंश

यह अध्याय किसी परिवार को अंक नहीं देता। यह न तो परवरिश की शैली तय करने वाला परीक्षण है, न अनुकूलता की जाँच। बचपन पर विचार करना उपयोगी लग सकता है, लेकिन इससे किसी घाव के भरने या भविष्य के व्यवहार बदलने की गारंटी नहीं मिलती। दुर्व्यवहार के इतिहास और बाद में अभिभावक की अपने तथा बच्चे के मन को समझने की क्षमता पर हुए अध्ययनों के नतीजे मिले-जुले हैं। उनसे किसी एक अभिभावक या बच्चे का भविष्य नहीं बताया जा सकता [1.1]। ऐसी समझ और परवरिश के कुछ व्यवहारों के बीच संबंध मिले हैं, पर वे आम तौर पर छोटे, संदर्भ पर निर्भर और अधिकतर अवलोकन पर आधारित हैं। एक बातचीत को घर पर किया गया अनौपचारिक मनोवैज्ञानिक आकलन या अंक नहीं मानना चाहिए [1.2]।

किसी मुश्किल याद पर विचार करते हुए शरीर में तनाव बढ़े, ध्यान टूटे या आगे बढ़ना भारी लगे, तो रुकना ठीक है। निजी तौर पर सोचना या योग्य मनोवैज्ञानिक सहायता लेना साझा अभ्यास से बेहतर हो सकता है। विचार करना उपचार नहीं है। आपका इतिहास महत्वपूर्ण है, लेकिन वह फैसला नहीं सुनाता कि आप कैसे अभिभावक बनेंगे।

मूल्यों को दिखाई देने वाले काम में बदलें

“सम्मान”, “ज़िम्मेदारी”, “ईमानदारी”, “सुरक्षा”, “दया” या “आज़ादी” जैसे शब्द तभी दिशा देते हैं जब यह साफ़ हो कि मुश्किल समय में वे कैसे दिखेंगे। “सम्मान” का अर्थ हो सकता है कि जवाब देने से पहले विराम लिया जाए और किसी को नीचा न दिखाया जाए। “ज़िम्मेदारी” का अर्थ बच्चे की उम्र और क्षमता के अनुसार काम देना, ज़रूरत पर मदद उपलब्ध रखना और वयस्कों का अपना हिस्सा निभाना हो सकता है। “ईमानदारी” का अर्थ गलती मानना भी होना चाहिए, केवल बच्चे से सच बोलने की माँग करना नहीं।

अधिकतम चार पारिवारिक मूल्यों से शुरुआत करना पर्याप्त है। हर मूल्य के साथ तीन बातें सोचें:

वयस्क कौन सा काम कर सकते हैं?

बच्चे या किसी वयस्क को कौन सा सहारा या बदलाव चाहिए हो सकता है?

बात बिगड़ने पर वयस्क सुलह की शुरुआत किस वाक्य से करेंगे?

उदाहरण के लिए, “हम एक-दूसरे की बात सुनते हैं” को केवल बच्चे के लिए नियम न बनाएँ। वयस्क का काम हो सकता है: “अगर तुरंत जवाब देना ज़रूरी नहीं है, तो अपनी बात कहने से पहले बच्चे की बात पूरी सुननी है।” सहारा यह हो सकता है कि बोलने के बजाय इशारे, चित्र या संवाद में मदद करने वाला उपकरण स्वीकार किया जाए। सुलह का वाक्य हो सकता है: “मैंने आपकी बात बीच में रोक दी। यह ठीक नहीं था। फिर से बताएँ।”

अभिभावक बच्चों का मार्गदर्शन करते हैं, लेकिन छोटे बच्चों के भी अपने अधिकार हैं। उनकी गरिमा, सुरक्षा, विकास और धीरे-धीरे उभरती राय मिलकर वयस्क की पसंद की सीमाएँ तय करते हैं [1.3]। परिवार अपने धर्म, समुदाय, भाषा, रिश्तों और जीवन-परिस्थितियों के अनुसार अलग प्राथमिकताएँ चुन सकते हैं। कोई एक सूची अच्छे परिवार का सार्वभौमिक माप नहीं है। फिर भी संस्कृति या परंपरा हिंसा, अपमान, भेदभाव या आवश्यक देखभाल से इनकार को उचित नहीं ठहरा सकती। अधिकारों को लागू करने के नियम और मदद के रास्ते स्थान के कानून के अनुसार अलग हो सकते हैं।

यादें रखें, बचपन को सार्वजनिक न बनाएँ

तस्वीरें, किस्से और छोटी यादें परिवार को जोड़ सकती हैं। फिर भी हर याद सार्वजनिक सामग्री नहीं होती। शुरुआत में ही तय करें कि कौन सी चीज़ केवल निजी संग्रह में रहेगी, किसे साझा करने से पहले बच्चे की बढ़ती समझ और सार्थक भागीदारी चाहिए और कौन सी चीज़ साझा नहीं की जाएगी। स्वास्थ्य की जानकारी, गहरे दुख के क्षण, स्कूल

की मुश्किलें, नहाने या शौचालय की तस्वीरें और बाद में शर्मिंदगी पैदा कर सकने वाली कहानियाँ सावधानी माँगती हैं।

छोटे बच्चे अभी स्थायी सहमति नहीं दे सकते। क्षमता बढ़ने पर नियम को उनके शब्दों, इशारों या संवाद-सहायता के अनुसार फिर देखें। कम साझा करना एक सावधान शुरुआती विकल्प हो सकता है, लेकिन निजी संग्रह को भी पूरी तरह जोखिम-मुक्त न मानें। बच्चे की डिजिटल पहचान, सहमति, संग्रह और प्लेटफ़ॉर्म की निजता पर विस्तृत चर्चा अध्याय 33 में है।

अकेले, साथ मिलकर या बिना लिखे आगे बढ़ें

एक अकेला अभिभावक भी यह काम कर सकता है। वह बाद में किसी भरोसेमंद रिश्तेदार, मित्र या बच्चे की देखभाल में शामिल व्यक्ति से केवल वह हिस्सा साझा कर सकता है जो उसके लिए उपयोगी और सुरक्षित हो। दूसरे अभिभावक, विवाह, जैविक रिश्ता, पढ़ने-लिखने की सहजता या बराबर निर्णय-शक्ति को पहले से मानकर चलना ज़रूरी नहीं।

यदि आप साथ काम कर रहे हैं, तो हर वयस्क पहले निजी तौर पर एक बात चुने जिसे बनाए रखना है, एक जिसे बदलना है और एक जिस पर अभी फैसला नहीं करना है। फिर अधिकतम चार मूल्य चुनें। हर मूल्य के लिए वयस्क का काम, ज़रूरी सहारा और सुलह का एक छोटा वाक्य तय करें। अंत में आने वाले सप्ताह का एक कदम और योजना दोबारा देखने का समय चुनें। बोलना, चित्र बनाना, इशारा करना, आवाज़ रिकॉर्ड करना या किसी से लिखवाना, सभी स्वीकार्य रास्ते हैं। ज़रूरी काम इंटरनेट या किसी फ़ॉर्म पर निर्भर नहीं है।

अलग, प्रिंट किए जा सकने वाले वैकल्पिक सहारे के रूप में पारिवारिक मूल्यों का कार्यपत्रक उपलब्ध है। इसका उपयोग आज्ञाकारिता की परीक्षा, दूसरे वयस्क के विरुद्ध रिकॉर्ड या रिश्ते का अंक बनाने के लिए न करें। कार्यपत्रक पूरा करना वैकल्पिक है। बातचीत का उद्देश्य इरादा साफ़ करना है, किसी पर फैसला सुनाना नहीं।

जब साझा योजना सुरक्षित न हो

साधारण असहमति पर बातचीत रोकी जा सकती है और बाद में उस पर फिर बात की जा सकती है। लेकिन डर योजना बदल देता है। यदि नोट लिखने, सवाल पूछने या असहमति जताने से निगरानी, बदला, दबाव, जबरदस्ती या हिंसा का खतरा हो, तो साझा कार्यपत्रक न बनाएँ और ऐसी लिखी सामग्री न रखें जिसे दूसरा व्यक्ति आपके विरुद्ध इस्तेमाल कर सके। अपमान या हिंसा करने वाले व्यक्ति के साथ सुरक्षा पर समझौता कराने की कोशिश न करें। किसी गोपनीय स्थानीय सहायता सेवा या उपयुक्त पेशेवर से मदद लें। व्यावहारिक सहायता और सुरक्षित संपर्कों पर अध्याय 5 में आगे चर्चा है।

तुरंत खतरे में, योजना या बातचीत पूरी होने का इंतज़ार न करें। खतरे में पड़ा व्यक्ति जहाँ है, वहाँ की आपातकालीन सेवाओं से संपर्क करें। स्थानीय कानून, बाल संरक्षण की परिभाषाएँ और रिपोर्ट करने के रास्ते अलग होते हैं, इसलिए अपने स्थान के भरोसेमंद आधिकारिक या पेशेवर मार्ग का उपयोग करें।

कुछ चुने हुए मूल्य पूरे भविष्य को नियंत्रित नहीं करेंगे। वे केवल अगला कदम साफ़ कर सकते हैं: क्या बनाए रखना है, क्या रोकना है, किस बात पर अभी फैसला खुला रखना है और गलती होने पर वयस्क क्या करेंगे। बच्चे के बढ़ने और परिवार की परिस्थिति बदलने के साथ यह उत्तर भी बदल सकता है।

वैकल्पिक ऑनलाइन कार्यपत्रक का पता

parentingstagebystage.com/hi/karya-patrak/parivarik-mulya/

स्रोतों का ऑनलाइन पता

parentingstagebystage.com/hi/srot/