

# कम आयु के लोगों से कठिन मुद्दों पर बात करना

आज के जीवन के मुद्दों की तीव्रता किसी भी वयस्क के लिए चुनौतीपूर्ण हो सकती है, इसलिए किसी किशोर के साथ उन पर चर्चा करना और भी जटिल हो सकता है। कई माता-पिता डराने वाले विषयों जैसे सेक्स, नशीली दवाओं का उपयोग, साथियों का दबाव, बदमाशी और किशोर आयु में गर्भावस्था पर बातचीत को अनुचित महसूस करते हैं। बातचीत, माता-पिता की प्रतिक्रियाओं और जिम्मेदारियों से संबंधित निम्न सुझाव किसी युवा व्यक्ति के साथ उन कठिन मुद्दों के बारे में, जिनका उन्हें सामना करना पड़ सकता है, बातचीत करने में आपकी मदद कर सकते हैं:

## बातचीत की रणनीतियाँ

- **व्यक्तिगत तरीके से व्यवहार करें** – प्रत्येक बच्चा अनोखा होता है और कठिन मुद्दों पर एक अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है। विचार करें कि आपका किशोर बात करने और चिंताएँ और प्रश्न व्यक्त करने में सबसे अधिक सहज कहाँ महसूस करता है। कुछ किशोरों के लिए, उनके शयनकक्ष में बातचीत करना अच्छा रहता है। अन्य बच्चे कार में यात्रा करते समय या बाहर टहलते समय खुलकर बोलने में स्वतंत्र महसूस कर सकते हैं। बस याद रखें कि जो चीज एक बच्चे के लिए काम करती है वह हो सकता है सभी के लिए काम ना करे।
- **तथ्य साझा करें** – अपने बच्चे को उपयोगी, सटीक जानकारी प्रदान करना सुनिश्चित करें। अपना शोध करें और उन्हें डराने या उन पर हावी होने की कोशिश करते हुए बातें न बनाएँ। बताएँ कि इंटरनेट पर गुणवत्तापूर्ण जानकारी कैसे प्राप्त की जाती है और झूठे “तथ्यों” से कैसे बचा जा सकता है।
- **बातचीत शुरू करने के अवसरों की तलाश करें** – किसी कठिन विषय पर बात शुरू करने के तरीकों की तलाश में रहें। कभी-कभी कोई टेलीविज़न शो या समाचार कहानी यह जानने का एक शानदार तरीका हो सकता है कि वे किसी मुद्दे के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं। उनके शरीर के हावभाव देखें। बातचीत में अपनी भावनाएँ भी खुलकर साझा करें।
- **कई बार बात करें** – कठिन विषयों के लिए कई बार बात करना सर्वोत्तम होता है। आपके किशोर बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं और चीजों को अलग तरह से अनुभव करते हैं, तो उनके पास वैसे-वैसे अधिक गहन प्रश्न हो सकते हैं। इसलिए, कठिन मुद्दों को एक बार की बातचीत न बनाना बुद्धिमानी है।

## माता-पिता की प्रतिक्रियाएँ

- **भाषण न दें** – लक्ष्य आपसी चर्चा में बातचीत करना है। भाषण अक्सर किशोरों को डराते हैं और/या उन्हें भावनात्मक रूप से बंद कर देते हैं। जब उन्हें लगता है कि उनकी बात को सुना जा रहा है, तो उनके द्वारा सुनने की संभावना अधिक होती है।
- **ध्यान भंग करने वाली चीजों को दूर करें** – सुनिश्चित करें कि आप किसी कठिन विषय पर चर्चा करने के लिए सही मानसिक स्थिति में हैं। अपने बच्चे के विचारों को सही मायने में सुनने के लिए ध्यान भटकाने वाली चीजों को जितना संभव हो दूर करें। इसका मतलब है अपने सेल फोन को साइलेंट करना, टेलीविजन बंद कर देना और पूरे ध्यान से अपने बच्चे की बातें सुनना।
- **कोई धारणा ना बनाएँ** – आप नहीं जानते कि आपका किशोर किसी विषय के बारे में क्या जानता है या क्या नहीं जानता है। उनके मन में सेक्स या नशीली दवाओं के उपयोग जैसे मुद्दों के बारे में गलत धारणाएँ हो सकती हैं। संभवतः, जितना आप सोचते हैं शायद वे उससे कहीं अधिक जानते हो सकते हैं या जानते होंगे। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यदि वे आपसे कोई प्रश्न पूछते हैं, तो यह नहीं समझना चाहिए कि वे इस व्यवहार में शामिल हैं। वे आपके पास सुरक्षा और विश्वास के साथ आते हैं, इसलिए धारणा बनाना रिश्ते को खतरे में डालने का एक निश्चित तरीका है।

- **शांत रहें** – जब आपका किशोर आपको किसी स्थिति के बारे में घबराते और चिंतित होते हुए देखता है, तो उसके खुलकर बोलने की संभावना कम हो जाती है। संयमित रहें और सुनें और ओपन-एंडेड प्रश्न पूछें ('हाँ' या 'नहीं' में उत्तर वाले प्रश्न नहीं)। सुनिश्चित करें कि आपकी आवाज़ का लहजा आरोप लगाने वाला न लगे।
- **मॉडल स्वस्थ प्रतिक्रियाएँ** – बच्चे हमेशा हमें देख रहे होते हैं। वे देखना चाहते हैं कि हम कठिन परिस्थितियों (जैसे मृत्यु, संकट, बुरा निर्णय या किसी प्रकार की अन्य हानि) में कैसी प्रतिक्रिया करते हैं। हमारे कार्य उन्हें हमारी बातचीत से कहीं अधिक जानकारी देंगे।



### माता-पिता की जिम्मेदारियाँ

- **भावनाओं और मूल्यों को साझा करें** – आपका किशोर जानता है कि आपके पास राय, भावनाएँ और मूल्य हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि आप ऐसा क्यों महसूस करते हैं। यदि वे जानते हों कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है, तो कठिन परिस्थिति का सामना करते समय उनके द्वारा अपनी प्राथमिकताओं पर विचार करने की अधिक संभावना होगी।
- **बड़ी तस्वीर देखें** – अच्छे विकल्पों पर चर्चा करते समय, इस बारे में बात करना महत्वपूर्ण होता है कि उस निर्णय को क्या प्रेरित करता है। अपने किशोरों को शिक्षित करें कि कैसे अच्छे विकल्प चुनने से हम अच्छा जीवन जी सकते हैं और अपने लक्ष्यों को पूरा कर सकते हैं।
- **आलोचना न करें** – कभी-कभी, आप अपने किशोर को किसी अन्य मित्र के संदिग्ध निर्णयों के बारे में बात करते हुए सुन सकते हैं। सावधान रहें कि आलोचना न करें और किसी निष्कर्ष पर न पहुँचें। उस व्यवहार के संभावित परिणामों के बारे में जानें और सुनें कि आपका किशोर उस स्थिति के बारे में क्या सोचता है।
- **मीडिया पर ध्यान दें** – मीडिया-संतृप्त दुनिया में किशोरों का पालन-पोषण करना भी अनोखी चुनौतियाँ पेश करता है। उदाहरण के लिए, 75% से अधिक प्राइम-टाइम कार्यक्रम यौन गतिविधि के उत्साह को दर्शाते हैं, जबकि केवल 14% ही जोखिम और जिम्मेदारियों को दर्शाते हैं। यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपका किशोर क्या देख रहा है। इससे भी बेहतर यह है, कि कुछ पॉपकॉर्न बनाएँ और साथ में कुछ स्क्रीन टाइम साझा करें। उनकी पसंद की चीजों में रुचि दिखाना बातचीत के लिए पुल बनाने का एक शानदार तरीका है।
- **फॉलो अप** – आमतौर पर, आज के किशोर आमने-सामने या फोन की तुलना में टेक्स्ट के माध्यम से अधिक बातचीत करते हैं। किसी कठिन विषय पर चर्चा के बाद फॉलोअप के लिए अपने किशोरों को एक सकारात्मक टेक्स्ट मैसेज भेजने पर विचार करें। भयभीत महसूस करने या वो बनने की कोशिश करने की कोई ज़रूरत नहीं है जो आप नहीं हैं। जैसे भी आप बात करना चाहेंगे वैसे ही टेक्स्ट मैसेज करें। “मुझसे अपने विचार साझा करने के लिए धन्यवाद। लव यू” आपकी प्रशंसा, परवाह और प्यार जाहिर करने का एक शानदार तरीका है। अंत में, जब कोई किशोर कठिन मुद्दों पर आपके साथ ईमानदार हो, उसकी प्रशंसा करना महत्वपूर्ण होता है। यह समझने में उनकी मदद करें कि विनम्र रवैया रखने और सच बोलने से संभावित सज़ा कम हो जाएगी। शांत बने रहना और समझने का प्रयास करना आपके बच्चे को दिखाता है कि आपके पास वह एक सुरक्षित स्थान पर है और आप सहयोगी हैं, और भविष्य में कठिन विषयों पर उसके द्वारा आपसे संपर्क करने की संभावना अधिक होगी।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)

## Optum

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्यटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 142821-022024 OHC