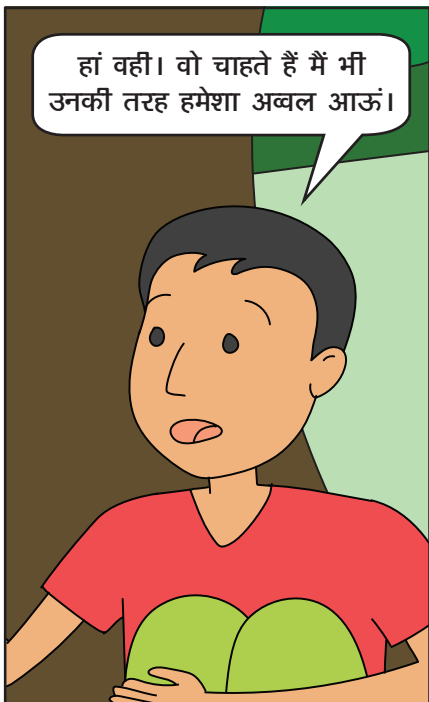


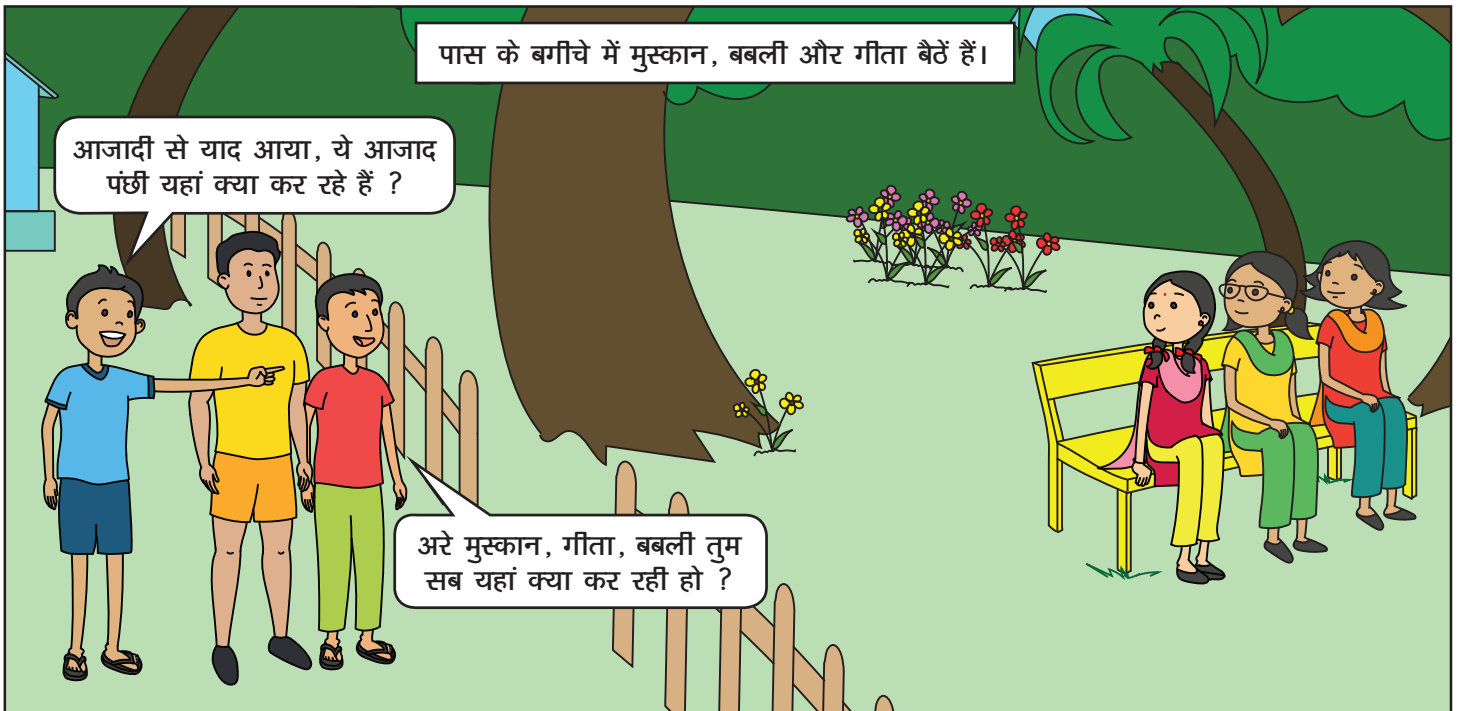


# कभी खुशी कभी तनाव हर दिन बदले मन का भाव



पिछले अंक में आपने पढ़ा - नावेद को चिंता है कि उसका दोस्त भुवन अक्सर गुमसुम और तनाव में क्यों रहता है ? अब पढ़ते हैं आगे -



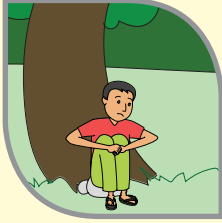








# पढ़ी गई कहानी के अनुसार, हम कुछ मुद्दों पर चर्ची करेंगे:



दिक्खोवावद्धथा में  
होनेवाले  
भावनात्मक परिवर्तन



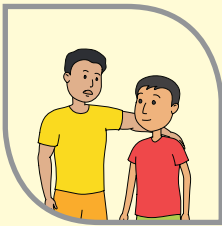
-भुवन उदास क्यों रहता था ?



दिक्खोवावद्धथा में  
होनेवाले  
भावनात्मक परिवर्तन



-क्या आप पर भी किसी प्रकार  
का दबाव रहता है ? यदि हां तो  
किस तरह का ?



दिक्खोवावद्धथा में  
होनेवाले  
भावनात्मक परिवर्तन



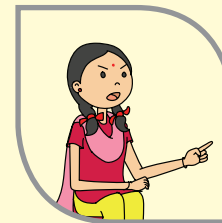
-दबाव की स्थिति में आप क्या  
करते हैं ?



दिक्खोवावद्धथा में  
होनेवाले  
व्यवहारगत परिवर्तन



-गीता को किस बात का  
बुरा लगा ?



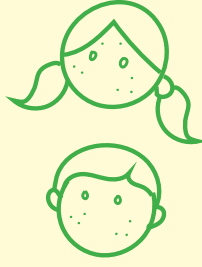
दिक्खोवावद्धथा में  
होनेवाले  
व्यवहारगत परिवर्तन



-गीता के बदले हुए व्यवहार से  
मुस्कान क्यों चिंतित हुई ?

# याद रखने वाले मुख्य संदेश

## किशोरावस्था में बदलाव



- ❖ किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तनों के साथ मानसिक, भावनात्मक और मनोसामाजिक परिवर्तन होते हैं।
- ❖ इस अवस्था में कुछ भावनाएं उभरकर आती हैं। जैसे – शर्म, संकोच, तनाव, गुस्सा, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, विरोध करना, निर्णय न ले पाना, असमंजस, स्वयं के प्रति अधिक सचेत रहना आदि।
- ❖ इन भावनाओं के बदलाव से किशोर-किशोरियों के व्यवहार में परिवर्तन नजर आता है। उनके विचारों में परिपक्वता आती है। सोचने-समझने की ताकत बढ़ती है। कल्पना शक्ति बढ़ती है।
- ❖ अलग-अलग मुद्दों पर उनकी समझ बनती है। यह बड़ों के विचारों से अलग हो सकती है। इस उम्र में किशोर-किशोरियों को रोक-टोक पसंद नहीं आती।
- ❖ किशोर-किशोरियां एक दूसरे के प्रति आकर्षण महसूस करते हैं। यह स्वाभाविक है। जरूरत है कि उन्हें स्वस्थ संबंधों की समझ हो।
- ❖ किशोर-किशोरियों में बहुत ऊर्जा होती है। कोई भी नया काम सीखने, करने के लिए उनके हौसले बुलंद रहते हैं। इस उम्र में उन्हें अपने लक्ष्य तय करने, समझ और धैर्य के साथ लक्ष्य की तरफ बढ़ने में मार्गदर्शन और मदद करने में बड़ों ने मदद करना चाहिए।
- ❖ कई बार भावनाओं से सही तालमेल न बैठाने का प्रभाव उनके व्यवहार में नजर आता है। जैसे- बहुत गुस्सा करना, गुमसुम रहना या उग्र हो जाना। इसका प्रभाव उनके व्यक्तित्व पर भी पड़ता है।
- ❖ किशोर-किशोरियों में भावनाओं के साथ तालमेल बैठाते हुए संयमित व्यवहार करने का कौशल विकसित करना भी आवश्यक है।

# साथिया

## भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

- ❖ आशा की सहायता से गांव में 10 से 19 वर्ष की आयु के सभी किशोर/किशोरियों की सूची तैयार करना।
- ❖ स्वास्थ्य एवं संरक्षण के मुद्दों के संबंध में मिथकों और भ्रान्तियों को दूर करने में किशोर/किशोरियों की सहायता करना।
- ❖ आशा/ए.एन.एम. की सहायता से आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सीय व सुरक्षा संबंधी जरूरत में दूसरी जगह रेफर करवाना।
- ❖ किशोर/किशोरियों की बातों की हमेशा गोपनीयता बनाए रखना।
- ❖ बच्चों और किशोर/किशोरी पर हिंसा के मामलों को पुलिस या बाल संरक्षण अधिकारी को सूचित करना।
- ❖ हिंसा के शिकार व्यक्ति की चिकित्सा देखभाल एवं परामर्श लेने और कानूनी सहायता हासिल करने में सहायता करना।
- ❖ धर्म, जाति, वर्ग, जेंडर या वैवाहिक स्थिति पर विचार किए बिना सभी किशोर/किशोरियों तक पहुंचना।

पहला अंक	दूसरा अंक	तीसरा अंक	चौथा अंक	पांचवां अंक
 माधव और मुत्तकान के साथ रिदगा आहार की बात	 माधव और मुत्तकान के साथ पोषण द्रव्य की बात	 माधव और मुत्तकान के साथ आयुर्वेद व कृमिनाशक गोली की बात	 रुमि और कमिनी को जान करे खुद से खुद की पहचान	 बात दे बतती है बात जानें हम दाध-दाध
				
छठा अंक	सातवां अंक	आठवां अंक	नौवां अंक	दसवां अंक
 माधव और मुत्तकान मिलकर करी लगदवा लगाएंगे	 अब ना हमी कोई भूल घरिया रोज जाणी स्कूल	 अपनी ताकत जानें हम सफाई बनी किसी से कम	 मुत्तकान, शिरा और बबली सगरी है बदली-बदली	 बड़े हो रहे हैं जानें बदलाओं की पहचानें
				