

## संवेदनशील परवरिश (रेस्पोंसिव पैरेंटिंग)

### परिचय

इस लेख में, हम लोग “रेस्पोंसिव पैरेंटिंग” की परिभाषा और महत्व को समझेंगे। प्रारम्भिक बाल्यावस्था बच्चों के मस्तिष्क के विकास के लिए सबसे प्रभावशाली अवधि हैं और इस अवधि में अभिभावकों की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। रेस्पोंसिव पैरेंटिंग, बच्चों की देखभाल का ऐसा अभ्यास है जिसमें अभिभावक अपने बच्चों की जरूरतों, भावनाओं, और व्यवहारों के प्रति सजग होकर, उनके शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक विकास हेतु उन्हें उचित सहयोग प्रदान करते हैं।

### रेस्पोंसिव पैरेंटिंग के महत्वपूर्ण आयाम

**पौष्टिक खाना:** रेस्पोंसिव पैरेंटिंग की प्रक्रिया गर्भावस्था में, माँ के स्वास्थ्य और खान-पान से ही शुरू होती है, जो कि बच्चों में विकासात्मक विलंब या दिव्यांगता की संभावना को कम करना सुनिश्चित करेगा। जन्म के पश्चात अभिभावकों द्वारा बच्चों की आयु के अनुसार उनकी शारीरिक जरूरतों के प्रति जागरूक होते हुये, उन्हें उचित पोषण देना अत्यंत ज़रूरी है।

**सुरक्षित और प्रेरणादायक सामाजिक-भावनात्मक परिवेश:** घर पर एक सुरक्षित और प्रेरणादायक वातावरण जैसे प्यार-दुलार, खुशहाल माहौल और बच्चों के साथ समय बिताने से, उनमें सीखने की क्षमता बढ़ती है। जिन बच्चों की परवरिश भावनात्मक रूप से सुरक्षित वातावरण में होती है, वे सीखने की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करने और गतिविधियों में बेहतर तरीके से जुड़ने में सक्षम होते हैं।

### प्री-स्कूल शिक्षा को ध्यान में रखते हुए रेस्पोंसिव पैरेंटिंग के अभ्यास हेतु सुझाव

घर पर सामान्य एवं सरल अभ्यासों से अभिभावक बच्चों में संज्ञानात्मक, भाषायी और सामाजिक-भावनात्मक कौशलों के विकास में उनकी मदद कर सकते हैं, जिससे उनकी सीखने की क्षमता को बढ़ावा मिलता है। इनमें से कुछ अभ्यास निम्नवत हैं –

- घर में एक स्वच्छ और सुरक्षित भौतिक वातावरण बनाए रखें, जिससे बच्चों को बीमारियों और अन्य प्रकार की हानियों से दूर रखा जा सके।
- बच्चों की स्वास्थ्य संबंधित जरूरतों के प्रति सचेत होना, जिससे उनकी शारीरिक और मानसिक वृद्धि में विलंब न हो।
- बच्चों की भावनात्मक जरूरतों के प्रति सचेत होना, जिससे वे अभिभावक से बेहतर जुड़ सकते हैं और अपने आप को बिना किसी संकोच के अभिव्यक्त कर सकते हैं।
- बच्चों को अपने साथ घर के दैनिक कार्यों में जोड़ना, जिसके दौरान –
  - ✓ उन्हें कहानी सुनाते हुये या उनसे बातचीत करते हुये उनमें नैतिकता, संवाद करने के कौशल, अपने परिवेश को समझने की क्षमता, अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने की क्षमता आदि विकसित करने में उनकी मदद कर सकते हैं।
  - ✓ सामान्य निर्देशों के माध्यम से उनमें विभिन्न शारीरिक और संज्ञानात्मक कौशल विकसित करने में मदद कर सकते हैं। गतिविधि के कुछ उदाहरण – ‘तीन आलू दो’; ‘डिब्बे का ढक्कन बंद करो’।
- आंगनवाड़ी केंद्र पर बच्चों द्वारा बिताए गए समय और की गयी गतिविधियों में रुचि दिखाना। इससे बच्चे केंद्र पर प्रतिदिन आने के लिए प्रोत्साहित होंगे।
- बच्चों के साथ सरल खेल खेलना जैसे, बाल्टी में गेंद फेंकना, सीधी लकीर पर चलना आदि।

- घर पर शांतिपूर्वक और कुशल वातावरण बनाए रखना, जिससे बच्चों में किसी प्रकार का मानसिक तनाव न हों।

***अभिभावकों द्वारा रेस्पॉसिव पैरेंटिंग के अभ्यास को प्रोत्साहित करने में आँगनवाड़ी कार्यकर्त्री की भूमिका***

- *अभिभावकों को निरंतर जागरूक करते रहें !!*
- अभिभावकों को पी०टी०एम, गृह भ्रमण या अन्य सामुदायिक गतिविधि के दौरान बच्चों में होने वाले विकास और उनकी भूमिका पर उन्हें जागरूक करें।
- घर पर कराई जाने वाली सरल गतिविधियां अभिभावकों के साथ साझा करें।