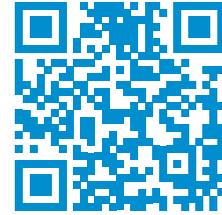




परिवारों और देखभाल करने वालों के लिए संसाधन

यदि आप अपने बच्चे या किसी अन्य युवा व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं जैसे आप जानते हैं, तो सहायता उपलब्ध है।



वेबसाइट:
edmonton.ca/buildingsafercommunities

For additional resources:
पुकारना: 211



युवाओं के लिए सकारात्मक विकल्पों का समर्थन करना

हर माता-पिता या देखभाल करने वाले चाहते हैं कि उनका बच्चा जीवन में सफल हो और अनिश्चितता को गौरवान्‍वत्‍ करे। यह मुश्किल हो सकता है जब घर के बाहर आकर बच्चे के जीवन में कई प्रभाव होते हैं, नज़्‍नमें सहकमी या वयस्क भी शामिल होते हैं, नज़्‍नके ददल में आकर बच्चे के सवोत्‍तम दहत नहीं होते हैं।

ककशोरावस्था के दौरान, युवा स्वतंत्रता और रोमांच की तलाश शुरू करते हैं। वे नई चीजों को आजमाने के मलए उत्‍सुक हैं, जो खखम लेने में अधिक आतमपवकवास रखते हैं, और वे अनिश्चितता से अनिश्चित और सम्‍मान की भावना चाहते हैं। यह उवहें नकारात्मक प्रभावों के प्रतत सीवेदनशील बना सकता है, लेकिन उसी ऊजा को सकारात्मक ददशा में भी प्रवादहत ककया जा सकता है।

यह मागादमशाका आकि उन सीकेतों को हिचानने में मदद करेगी जो आकि बच्चा गलत भीड़ के साथ घगर रहा है, और आकि उवहें बचाने के मलए कदम उठाने में मदद करेगा

खतरनाक नस्थततयों या आरिधकि गततपवधियों में शामिल होना। अनिश्चितता के जीवन को सकारात्मक प्रभावों और गततपवधियों से भरना उवहें स्वस्थ, खुशहाल सफल भवष्य की राह रिरख सकता है।



Building Safer
Communities



युवाओं के लिए सकारात्मक विकल्पों का समर्थन करना

संकेतों को जानें

यदि आपका बच्चा स्कूल में या सादियों के सासिंधरष कर रहा है, तो उन्हें शमष आ सकती है दक चीजें ठीक नहीं चल रही हैं। वे चेहरा बचाने और आपको दनराश करने से बचने के दलए कदठनाइयों को दपिाने की कोदशश कर सकते हैं, लेदकन यह लंबे समय तक चीजों को बतिर बना सकता है कयोंदक यह उनहें समस्या को ठीक करने के दलए आवश्यक मार्षशिषन पूरापूत करने से रोकता है। वे यह भी कर सकते हैं

दमतर समूहों में रलत तरह का समषिन खोजें जो अच्िदकलप नहीं बना रहे हैं। यदि आप अपने बच्चे के वयवहार, स्कूल में प्रशिषन या आपके सासिंधर में अचानक बलाव िखते हैं - इस ब्रोरशर में दएि र्ए उहिहरणों की तरह - अपने बच्चे के साउिनके जीवन में क्या चल रहा है, इस बारे में सीधी बातचीत करना महतवपूणष है।

पाठशाला

- गुरेड/शैकषखकि प्रदशान में अचानक घगरावट
- स्कूल रिा नहीं करना या समय रि असाइनमेंट जमा नहीं करना
- आकि बच्चे की ककषाओं के लाति होने के बारे में स्कूल से लगातार फोन कॉल या ईमेल
- आकि बच्चे को मिकाने या अवय छात्रों के साथ लडने के बारे में स्कूल से फोन कॉल या ईमेल

समाज

- सामुदातयक और सामानजक सीस्थायी के प्रतत दूनष्टको में अचानक रिरवतान
- सामावय सामुदातयक गततपवधियों (कलब, युवा समूह, स्वयीसेवा, आदद) में रुधच का नुकसान।
- सामुदातयक/ सासिंधरतक कायाकर्मों में भागीदार में कमी

परिवार

- लींबे समय के दोस्तों से िछे हटना
- एक नए ममतर समूह को अचानक अनिाना
- साधथयों और वयसकों के प्रतत बबगइता रवेया
- साधथयों के साथ जुड़ना जो असामानजक वयवहार (चोर, बबारता, मिकी, दहीसा, आदद) में शाममल है।

परिवारि

- रिरवार के साथ बातचीत से बचना
- घर रि या रिरवार के सदस्यों के साथ समय बबताना नहीं चाहते
- करफ्यू, काम या रिरवार की अवय अकिषाओं को अनदेखा करना
- असषिट कृत नि, नए कडिे या अवय महीगी वसतुएँ होना
- गततपवधियों या घर से दूर समय के बारे में गोनीयता



आप क्या कर सकते हैं

परिवारि के समय की योजना बनाएं

एक रिरवार के रूमिे एक साथ भोजन करें, तनयममत रिरवाररक सैर या गततपवधियों की योजना बनाएँ, रिरवाररक रिीरिओं को रखें और अनि रिरवार के मलए समय तनकाले परतये के सदस्य की योजनाओं, भावनाओं और अनुभवों रि चचाा करने के मलए। बहुत सार सकारातमक प्रततकक्या दें और अनि बच्चे को बताएँ कक रिरवार में उनकी भागीदार आकि मलए ककतनी मायने रखती है।

स्पष्ट अपेिएं औि सीमाएं ननधाथरति क्ि

स्पष्ट अपेकषाएं नरिधारति करें जैसे कआपके बच्चे को घर पर रहने की आवश्यकता कब है और बाहर रहने के दौरान उनहें कतिनी बार आपके साथ जांच करने की आवश्यकता है। इन नयिमों को तोड़ने के परिणामों की व्याख्या करें और उन परिणामों के साथ पालन करें यदि वे टूट गए हैं, जबकि अभी भी अपने बच्चे के लिए बनिा शरतु प्यार का प्रदर्शन करते हैं।

सकारातमक गततपवधियों के सार समय भि

अनि बच्चे को सामानजक गततपवधियों में शाममल करें जो उवहें बाहर अनि नि और उलिन्धकि भावना देते हैं एथलेदटकस, कला कायाकर्म, स्कूल क्लब, आंशकामलक नौकर, या गिममाक या युवा समूह सामुदातयक सीगठन सभी अच्छे पवकल्लि हैं। घर रि भी आयु-उयिकृत नज्ममेदाररयीं साँि।

अपने बच्चे को जोखखम औिजजममेदाी के बाि में लशकषति क्ि

अनि बच्चे के साथ जोखखम भरे वयवहार के नकारातमक रिरिामों के बारे में खुलकर बात करें जैसे कक स्कूलवका की उकिषा करना, डर्गस और अलकोहल का उयिग करना, या उन साधथयों के साथ दोसती करना जो उन रि नकारातमक प्रभाव डालते हैं। डराने की रनिीतत से बचें, लेककन समझाएँ कक जोखखम भरा पवकल्लिबिाने से अब उनके भपवष्य के पवकल्लि को सीममत ककया जा सकता है और अफसोस हो सकता है। उनके भपवष्य के मलए धचींता और धचींता वयकत करें, करो और दोष नहीं।

वह उदाहणि सेट क्ि जजसे आप चाहते हैं कक आपका बच्चा अनुसणि क्ि

यहीं तक कक जब वे अधकि स्वतींतरता चाहते हैं, तब भी युवा लोग अनि आसासि के वयसकों को देख रहे हैं। वे वयसक जीवन को नेपवगेट करने और यह देखकर नज्ममेदार पवकल्लिबिाने के बारे में बहुत कुछ सीखेंगे कक आडिसे कैसे करते हैं। जब आअनि जीवन में जवाबदेह, सकारातमक सीबीि, ईमानदार सींचार और समुदाय के प्रतत सममान का मॉडल बनाते हैं, तो यह आकि बच्चे को यह सीखने में मदद करता है कक ऐसा कैसे करना है।

शालमल हिं

अनि बच्चे के जीवन में रुधच लें। उनके शैक और रुधचयों के मलए समथान ददखाएँ, उनके मशकषकों से ममलें, अनि दोस्तों और उनके दोस्तों के माता-पति को जानें, रखें उनकी ऑनलाइन गततपवधिरि नजर, और स्कूल में उनकी प्रगतत की तनगरानी करें। उनकी उलिन्धयिों का जकन मनाएँ और यदद वे सीघषा कर रहे हैं तो उवहें उधचत समथान खोजने में मदद करें।



Building Safer Communities

Edmonton

