अभिभावक सहभागिता कैलेंडर

सत्र 2026-27

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड 2026

अभिस्वीकृति

सलाहकार मंडल	
श्री राहुल सिंह, आईएएस	अध्यक्ष, केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, दिल्ली
श्री हिमांशु गुप्ता, आईएएस	सचिव, केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, दिल्ली
समन्वय	
श्रीमती निति शंकर शर्मा	संयुक्त निदेशक, मीडिया, जन-संपर्क एवं परामर्श, सीबीएसई, दिल्ली
समिति के सदस्यगण	
सुश्री अनुराधा जोशी	प्राचार्या, सरदार पटेल विद्यालय, दिल्ली (संयोजक)
डॉ. स्वाति पोपट वत्स	अध्यक्ष, पोद्दार एजुकेशन नेटवर्क, मुंबई, महाराष्ट्र
सुश्री रेखा कृष्णन	पूर्व प्राचार्या, वसंत वैली स्कूल, दिल्ली
सुश्री मंजू आरिफ	प्राचार्या, दिल्ली पब्लिक स्कूल, बेंगलोर नॉर्थ, बेंगलुरु, कर्नाटक
डॉ. निवेदिता गांगुली	पूर्व प्राचार्या, डीएवी इंटरनेशनल स्कूल, अहमदाबाद, गुजरात
सुश्री मीनाक्षी कुशवाहा	प्राचार्या, बिड़ला विद्या निकेतन, दिल्ली
सुश्री ऋचा अग्निहोत्री	प्राचार्या, संस्कृति स्कूल, दिल्ली
डॉ. एनी कोशी	प्राचार्या, सेंट मैरी स्कूल, दिल्ली
डॉ. परमजीत सिंह	प्राचार्य, आर्मी पब्लिक स्कूल, अंबाला कैंट, अंबाला, हरियाणा
डॉ. दिगंत हालदार	प्राचार्य, सरला बिड़ला ज्ञान ज्योति, गुवाहाटी, असम
समीक्षा एवं परिशोधन (2026-2027)	
सुश्री अनुराधा जोशी	प्राचार्या, सरदार पटेल विद्यालय, दिल्ली (संयोजक)
सुश्री मंजू आरिफ	प्राचार्या, दिल्ली पब्लिक स्कूल, बेंगलोर नॉर्थ, बेंगलुरु, कर्नाटक
सुश्री रेखा कृष्णन	पूर्व प्राचार्या, वसंत वैली स्कूल, दिल्ली
सुश्री मीनाक्षी कुशवाहा	प्राचार्या, बिड़ला विद्या निकेतन, दिल्ली
संकलन	
सुश्री अस्मिता नागपाल	परामर्शदाता, सरदार पटेल विद्यालय, दिल्ली
सुश्री उपाली चक्रबर्ती	मनोविज्ञानी, सलाहकार, मीडिया, जनसंपर्क और परामर्श, सीबीएसई, दिल्ली
सर्जनात्मक अभिकल्पना	
सुश्री साक्षी उराडे	सोशल मीडिया सलाहकार, मीडिया, जन-संपर्क एवं परामर्श, सीबीएसई, नई दिल्ली

कार्यकारी सारांश

सीबीएसई ने अभिभावक सहभागिता कैलेंडर (Parenting Calendar) को शैक्षणिक सत्र 2025-2026 में इस उद्देश्य के साथ प्रारंभ किया था कि सीबीएसई से संबद्ध विद्यालयों में अभिभावकों की सहभागिता के लिए एक सुव्यवस्थित और संरचित दृष्टिकोण विकसित करते हुए घर और विद्यालय के बीच साझेदारी को सशक्त बनाया जा सके। इस पहल से छात्रों के विकास में निरंतर संवाद और साझा उत्तरदायित्व की सुदृढ़ नींव रखी गई।

इसी नींव पर, सीबीएसई ने अब शैक्षणिक सत्र 2026-2027 के लिए परिशोधित अभिभावक सहभागिता कैलेंडर प्रस्तुत किया है, जिसे विद्यालय प्रमुखों, शिक्षकों, परामर्शदाताओं एवं अन्य हितधारकों से प्राप्त सुझावों और प्रतिपुष्टि के आधार पर तैयार किया गया है। इसकी परिशोधित रूपरेखा छात्रों और परिवारों की बदलती आवश्यकताओं के अनुरूप और अधिक उद्देश्यपूर्ण, संवेदनशील और अनुक्रियाशील सहभागिता की दिशा में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन को दर्शाती है।

यह कैलेंडर केवल औपचारिक संवाद स्तर तक सीमित न रहकर सार्थक सहयोग पर बल देता है, जिससे अभिभावक अपने बच्चों के अधिगम, विकास और समग्र कल्याण से अधिक गहराई और प्रभावशीलता के साथ जुड़ सकें।

संशोधित कैलेंडर की प्रमुख विशेषताएँ :

- संदर्भ के अनुकूल समय पर संवाद को बढ़ावा देने हेतु संरचित व आवश्यकता-परक अभिभावक-शिक्षक संवाद।
- विद्यालयी परिवेश में सहभागिता-आधारित गतिविधियों के माध्यम से सक्रिय भागीदारी के अवसर।
- अभिभावकों के चिंतन के लिए विशेष स्थान, जहाँ वे अपने बच्चे के विकास एवं अभिभावक के रूप में अपनी भूमिका पहचाने और उसे अधिक सजगता से निभा सकें।
- अनुकूलनशीलता और निरंतर सुधार सुनिश्चित करने के लिए सतत प्रतिपुष्टि प्रक्रियाएँ।
- निरंतर विकसित होती पाठ्यचर्या एवं शिक्षण-पद्धतियों के दृष्टिकोणों पर अभिभावकों की समझ/जानकारी सुदृढ़ करने पर केंद्रित अभिमुखीकरण।

इस रूपरेखा के प्रभावी क्रियान्वयन से विद्यालयों निम्न के लिए सक्षम होंगे:

- अभिभावकों के साथ और अधिक लचीला, सहयोगात्मक और विश्वासयुक्त संबंध स्थापित करना।
- अभिभावक-विद्यालय के समयबद्ध सहयोग द्वारा छात्रों की आवश्यकताओं का अधिक प्रभावी ढंग से समाधान करना।
- विद्यालयी परिवेश में साझा उत्तरदायित्व और सामुदायिक भावना को प्रोत्साहित करना।
- केवल शैक्षणिक प्रगति ही नहीं, बल्कि अभिभावक और बच्चे दोनों के समग्र विकास को भी समर्थन देना।

अभिभावक सहभागिता कैलेंडर" का उद्देश्य अभिभावकों और शिक्षकों के बीच सशक्त एवं सहयोगात्मक साझेदारी को बढ़ावा देते हुए एक ऐसे सहायक परिवेश का विकास करना है, जो छात्रों की शैक्षणिक प्रगति, भावनात्मक दृढ़ता और सामाजिक कल्याण को बढ़ावा दे।

विषय-सूची

अभिभावक सहभागिता कैलेंडर: परिचय		01
कार्यान्वयन की झलकियाँ		03
भाग 1	अभिभावक–विद्यालय सहयोग को सशक्त बनाना : वर्तमान पद्धतियाँ	10
भाग 2	एकीकृत कक्षा रणनीतियाँ: शिक्षक-नेतृत्व वाली गतिविधियाँ	14
भाग 3	अभिभावक सहभागिता को सुदृढ़ करना: विकासपरक दृष्टिकोण और सहभागिता कार्यशालाएँ	19
भाग 4	सुदृढ़ संबंध: अभिभावक और बच्चे के बीच जुड़ाव को सुदृढ़ करने वाली गतिविधियाँ	34
भाग 5	समावेश	45
भाग 6	परिवर्तन के साथ सामंजस्य स्थापित करना	50
कार्यान्वयन के लिए अतिरिक्त दिशानिर्देश		54

अभिभावक सहभागिता कैलेंडर: परिचय (2026-27)

अभिभावकत्व, आज के समय में, एक ओर अत्यंत संतोषदायक अनुभव है, तो दूसरी ओर यह पहले से कहीं अधिक जटिल भी होता जा रहा है। ऐसे समय में जब बच्चे नए शिक्षण-अधिगम परिवेश, बदलती अपेक्षाओं और विविध प्रभावों के तले तीव्रता से आकार लेती दुनिया में आगे बढ़ते हैं, तब उन्हें स्थिरता, मार्गदर्शन और भावनात्मक संबल प्रदान करने में अभिभावकों की भूमिका और भी अधिक महत्त्वपूर्ण हो जाती है। बच्चे का विकास तभी सही मायने में सार्थक हो सकता है, जब उसे घर और विद्यालय—दोनों स्थानों पर निरंतर सहयोग और समर्थन मिले।

इसे ध्यान में रखते हुए, शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए जारी सीबीएसई अभिभावक सहभागिता कैलेंडर, छात्र सफलता की आधारशिला के रूप में घर-विद्यालय साझेदारी को सुदृढ़ करने के अपने दृष्टिकोण को आगे बढ़ाता है। जो पहल संवाद और सहयोग को बढ़ावा देने के एक संरचित प्रयास के रूप में प्रारंभ हुई थी, वह अब एक अधिक संवेदनशील एवं चिंतनशील रूपरेखा के रूप में विकसित हो रही है, जिसका उद्देश्य केवल सहभागिता बढ़ाना नहीं, बल्कि गहरा जुड़ाव और साझा समझ विकसित करना भी है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के समग्र विकास, अनुभवजन्य अधिगम एवं परिवार-विद्यालय साझेदारी को महत्त्व देने के संदृश्य के अनुरूप, यह अभिभावक सहभागिता कैलेंडर विद्यालयी परिवेश में इन सिद्धांतों को व्यवहारिक रूप देने का प्रयास करता है।

इसके अतिरिक्त, भारत के माननीय उच्चतम न्यायालय के 25 जुलाई 2025 के आदेश के दिशा-निर्देश III, बिंदु 35 (IX) में भी अभिभावकों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के प्रति सुग्राही बनाने, मनोवैज्ञानिक तनाव को पहचानने एवं सहायक रूप से इसके प्रति अनुक्रियाशील होने, विद्यालयों में एक सहयोगात्मक एवं सहायक वातावरण के निर्माण के लिए छात्र अभिमुखीकरण कार्यक्रमों और सह-पाठयक्रम गतिविधियों में संस्थागत सहायता सेवाओं के प्रति जागरूकता और मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता, जीवन-कौशल शिक्षा, और भावनात्मक संतुलन को एकीकृत करने के महत्व पर बल दिया गया है।

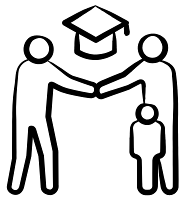
शैक्षणिक सत्र 2026-27 में इस पहल का दायरा बढ़ा है और इसमें छात्रों और परिवारों की उदीयमान आवश्यकताओं पर ध्यान दिया गया है, जिनमें पाठ्यक्रम में हो रहे बदलावों के साथ सामंजस्य स्थापित करना, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के प्रति सहयोग प्रदान करना और आज की चुनौतियों के प्रति जागरूकता बढ़ाना शामिल है। इसी दिशा में, सीबीएसई ने नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के साथ एक समझौता-ज्ञापन पर हस्ताक्षर भी किए हैं। यह पहल नशा-मुक्त विद्यालयी वातावरण के निर्माण और मादक पदार्थों के दुरुपयोग के प्रति जागरूकता बढ़ाने के प्रयासों को सुदृढ़ करने के लिए की गई है। इस सहयोग को आगे बढ़ाते हुए, अभिभावक सहभागिता कैलेंडर में मादक पदार्थों के प्रति जागरूकता और निवारक शिक्षा से जुड़े तत्वों को सोच-समझकर सम्मिलित किया गया है, ताकि अभिभावक इन विषयों पर संवेदनशील और अवगत तरीके से संवाद कर सकें।

जब अभिभावक और विद्यालय मिलकर कार्य करते हैं, तब वे एक ऐसा समन्वित वातावरण निर्मित करते हैं, जो बच्चों के शैक्षणिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास को सशक्त बनाता है। यह पहल इस विश्वास पर टिकी है कि शिक्षा केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं है। यह आत्मविश्वास से भरे, संवेदनशील और आत्म-जागरूक व्यक्तित्व के निर्माण की एक सतत प्रक्रिया है। समग्र विकास की भावना से प्रेरित यह अभिभावक सहभागिता कैलेंडर अभिभावकों को केवल अपने बच्चों की सीखने की यात्रा में ही नहीं, बल्कि स्वयं एक देखभालकर्ता के रूप में अपने विकास में भी अधिक सजगता से सहभागी बनने के अवसर प्रदान करता है।

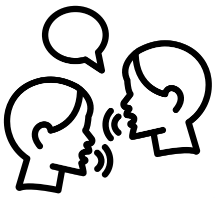
जब विद्यालय और परिवार इस रूपरेखा के माध्यम से परस्पर साथ आते हैं, तब ध्यान अलग-अलग प्रयासों से हटकर प्रत्येक बच्चे की समग्र संवृद्धि की साझा यात्रा पर पूरी तरह से केंद्रित हो जाता है। 'अभिभावक सहभागिता कैलेंडर' विश्वास, पारदर्शिता और सहयोग को केंद्र में रखते हुए, एक ऐसा वातावरण बनाने का प्रयास करता है, जहाँ प्रत्येक बच्चा सशक्त महसूस करे और साथ में यह भी कि उसे प्रोत्साहन मिल रहा है और उसकी बात सुनी व समझी जा रही है।

कार्यान्वयन की झलकियाँ (2025-2026)

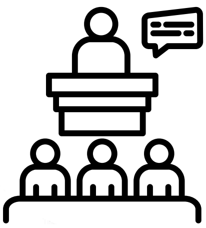
इसी परिप्रेक्ष्य को आगे बढ़ाते हुए, सीबीएसई अभिभावक सहभागिता कैलेंडर शैक्षणिक सत्र 2026-2027 का लक्ष्य है:



अभिभावक-विद्यालय साझेदारी को अधिक प्रामाणिक और सतत रूप से सुदृढ़ करना।

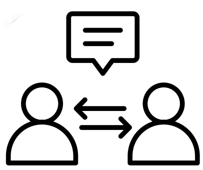


संवाद, चिंतन और सहयोग के लिए सुरक्षित एवं समावेशी वातावरण का निर्माण करना।



छात्रों और परिवारों के लिए समयानुकूल एवं आवश्यकता-आधारित सहयोगात्मक मध्यवर्तन सुनिश्चित करना।

अभिभावकों की विकासात्मक एवं परिस्थितिजन्य चुनौतियों की व्यावहारिक जानकारी और समझ बढ़ाना।



विद्यालयी परिवेश में संवाद को अधिक सुसंगत, स्पष्ट और संवेदनशील बनाना।

शिक्षा में अभिभावक सहभागिता की भूमिका

बच्चे के अधिगम अनुभव को समृद्ध करने, उसे आकार देने में अभिभावकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है, जो केवल शैक्षणिक समर्थन तक सीमित नहीं रहती। उनकी सहभागिता बच्चे के आत्मविश्वास, प्रेरणा, व्यवहार तथा सीखने के प्रति उसके समग्र दृष्टिकोण को प्रभावित करती है। जब अभिभावक अपने बच्चे की शिक्षा में रुचि लेते हैं, खुला संवाद बनाए रखते हैं और घर में सहयोगपूर्ण वातावरण तैयार करते हैं, तो इससे बच्चे में सुरक्षा की भावना तथा विद्यालय के प्रति जुड़ाव और अधिक बेहतर और सुदृढ़ होता है।

अभिभावकों की प्रभावी सहभागिता का अर्थ निरंतर निगरानी रखना मात्र नहीं, बल्कि बच्चों के लिए उपस्थित रहना, सुग्राही व अनुक्रियाशील होना और उन्हें प्रोत्साहित करना भी है। बच्चों की बात ध्यान से सुनना, उनकी दिनचर्या में मार्गदर्शन देना और सकारात्मक आदतों को प्रोत्साहित करना, जैसे छोटे-छोटे लेकिन नियमित प्रयास, उनके विकास पर दीर्घकालिक प्रभाव डाल सकते हैं। घर और विद्यालय के बीच का सामंजस्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है, यह अपेक्षाओं और सहयोग की व्यवस्था में निरंतरता बनाए रखने में सहायक होता है। आज के निरंतर बदलते शैक्षिक परिवेश में यह साझेदारी और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

अभिभावक सहभागिता कैलेंडर लागू होने के साथ, विद्यालय सक्रिय रूप से एक ऐसे सहयोगात्मक और समावेशी वातावरण विकसित करने की दिशा में कार्य करेंगे, जहाँ अभिभावक अपने बच्चे की शिक्षार्जन प्रक्रिया के दर्शक मात्र न रहकर, उनके समग्र विकास में सक्रिय सहभागी बनें।

एक समुदाय के रूप में विद्यालय और सहयोगी के रूप में अभिभावक:

शिक्षा एक सहयोगात्मक और परस्पर जुड़े हुए वातावरण में फलती-फूलती है, जहाँ विद्यालय और अभिभावक एक टीम के रूप में मिलकर कार्य करते हैं। अभिभावकों को शैक्षणिक प्रगति, व्यवहार संबंधी प्रवृत्तियों, भावनात्मक स्वास्थ्य तथा कौशल विकास से संबंधित चर्चाओं में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

डिजिटल माध्यमों से आगे बढ़कर प्रत्यक्ष संवाद को सशक्त बनाना:

यद्यपि डिजिटल संप्रेषण ने अभिभावकों और शिक्षकों के बीच बातचीत को अधिक सुलभ बना दिया है, फिर भी प्रत्यक्ष एवं आमने-सामने की सहभागिता को सशक्त बनाने की आवश्यकता लगातार बढ़ रही है। अभिभावक सहभागिता कैलेंडर का उद्देश्य ऑफलाइन, व्यक्तिगत बैठकों, कार्यशालाओं तथा विद्यालय के कार्यक्रमों पर विशेष ध्यान देना है, ताकि अभिभावकों को अधिक व्यक्तिगत, सहभागितापूर्ण और सार्थक अनुभव प्रदान किया जा सके।

अभिभावक सहयोग समूहों और समकक्षी संवाद को सशक्त बनाना:

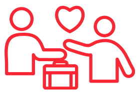
अभिभावक सहभागिता कैलेंडर का एक प्रमुख उद्देश्य विद्यालय समुदाय के भीतर अभिभावकों के लिए एक सशक्त सहयोग प्रणाली उपलब्ध कराना है। समकक्षी-नेतृत्व वाली चर्चाओं, समूह कार्यशालाओं तथा मार्गदर्शन कार्यक्रमों के माध्यम से अभिभावकों को ऐसा सुरक्षित मंच मिलेगा, जहाँ वे एक-दूसरे से जुड़ सकें, अपनी चिंताएँ व्यक्त कर सकें और मार्गदर्शन प्राप्त कर सकें। इससे अभिभावक स्तर पर विद्यार्थी देखरेख से जुड़ी चुनौतियों के कारण उत्पन्न होने वाले अकेलेपन और तनाव को कम करने में सहायता मिलेगी।

पाठ्यक्रम में परिवर्तन और अवस्थांतर को लेकर अभिभावकों की चिंता का समाधान करना:

इस बात को समझते हुए कि पाठ्यक्रम और शैक्षिक दृष्टिकोण में परिवर्तन अभिभावकों में अनिश्चितता उत्पन्न कर सकते हैं, विद्यालय खुले संवाद, परिचयात्मक/ अभिविन्यास सत्रों तथा मार्गदर्शित चर्चाओं के माध्यम से उनकी चिंताओं को समझने और स्पष्टता प्रदान करने की विचारपूर्वक चर्चाएं करेंगे। इससे अभिभावक अपने बच्चों के साथ इन परिवर्तनों से गुजरते समय स्वयं को अधिक आत्मविश्वासयुक्त, जागरूक और समर्थ महसूस करेंगे।

अभिभावक सहभागिता कैलेंडर की संरचना

सार्थक तथा आयु के उपयुक्त सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए इस अभिभावक सहभागिता कैलेंडर को बच्चे की शैक्षिक यात्रा के विभिन्न चरणों के अनुसार संरचित किया गया है। विद्यालय बच्चे के विकास में महत्वपूर्ण सहयोगी के रूप में, इस प्रक्रिया को सुगम बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। वे मज़बूत अभिभावक-शिक्षक संबंधों को प्रोत्साहित करते हैं, जो सीखने, व्यक्तिगत विकास तथा भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देते हैं। यह सहभागिता कैलेंडर “4Rs Framework” अर्थात् “4 आर की संरचना” प्रस्तुत करता है:-



बेहतर संबंधन

विद्यालय और अभिभावकों के बीच सुदृढ़ सहयोग स्थापित करना, ताकि अभिभावकों की शिक्षकों, परामर्शदाताओं तथा विद्यालय तक बेहतर पहुँच हो। इससे खुला, सकारात्मक और रचनात्मक संवाद सुनिश्चित होगा, जो छात्रों के कल्याण और सीखने की प्रक्रिया को सशक्त बनाएगा।

सुदृढ़ीकरण

जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से अभिभावकों को सही साधनों व उपकरणों और आवश्यक ज्ञान से सशक्त बनाना, ताकि वे अपने सहयोग व मार्गदर्शन संबंधी आवश्यक कौशल को सुदृढ़ कर सकें और बच्चों के विभिन्न विकासात्मक चरणों में उन्हें उचित सहयोग प्रदान कर सकें।

चिंतन

अभिभावकों के लिए एक सुरक्षित और सहयोगपूर्ण वातावरण तैयार करना: जहाँ वे अपने लालन-पालन से जुड़ी चुनौतियों पर खुलकर चर्चा कर सकें, विचारों का आदान-प्रदान कर सकें और एक-दूसरे के अनुभवों से सीख सकें।

उल्लास

अभिभावक बनने की खुशी और छात्रों की उपलब्धियों की खुशी मनाना: विद्यालय उन गतिविधियों और पलों को सक्रिय रूप से प्रोत्साहित करेंगे, जिनके माध्यम से अभिभावक विद्यालय के परिवेश में अपने बच्चों के साथ जुड़ाव महसूस कर सकें।

शैक्षणिक सत्र 2026-2027 के लिए सीबीएसई अभिभावक सहभागिता कैलेंडर

शैक्षणिक सत्र 2025-2026 के अभिभावक सहभागिता कैलेंडर को घर और विद्यालय के बीच संबंधों को सशक्त बनाने के लिए सीबीएसई के व्यापक प्रयासों के अंतर्गत प्रस्तुत किया गया था, यह विद्यालयी व्यवस्था में अभिभावकीय सहभागिता को संस्थागत स्वरूप देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम सिद्ध हुआ। इससे नियमित संवाद, साझा उत्तरदायित्व तथा छात्रों की शैक्षिक यात्रा के दौरान सहयोगात्मक समर्थन की नींव सुदृढ़ हुई।

इसी आधार को आगे बढ़ाते हुए तथा विद्यालयों के प्रधानाचार्यों, शिक्षकों, परामर्शदाताओं और समिति सदस्यों सहित विभिन्न हितधारकों से प्राप्त महत्वपूर्ण सुझावों के आधार पर, सीबीएसई अब शैक्षणिक सत्र 2026-2027 के लिए परिशोधित सीबीएसई अभिभावक सहभागिता कैलेंडर प्रस्तुत कर रहा है। यह परिशोधित संस्करण तेजी से बदलती दुनिया में छात्रों, परिवारों और विद्यालयों की बदलती आवश्यकताओं के अनुरूप अभिभावकीय सहभागिता को अधिक उद्देश्यपूर्ण, समावेशी और संवेदनशील बनाने की सामूहिक प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

इन परिशोधनों का व्यापक उद्देश्य सामान्य सहभागिता से आगे बढ़कर वास्तविक रूप से रचनान्तरणपरक साझेदारी स्थापित करना है।

शैक्षणिक सत्र 2026-2027 के अभिभावक सहभागिता कैलेंडर में शामिल प्रमुख घटक:

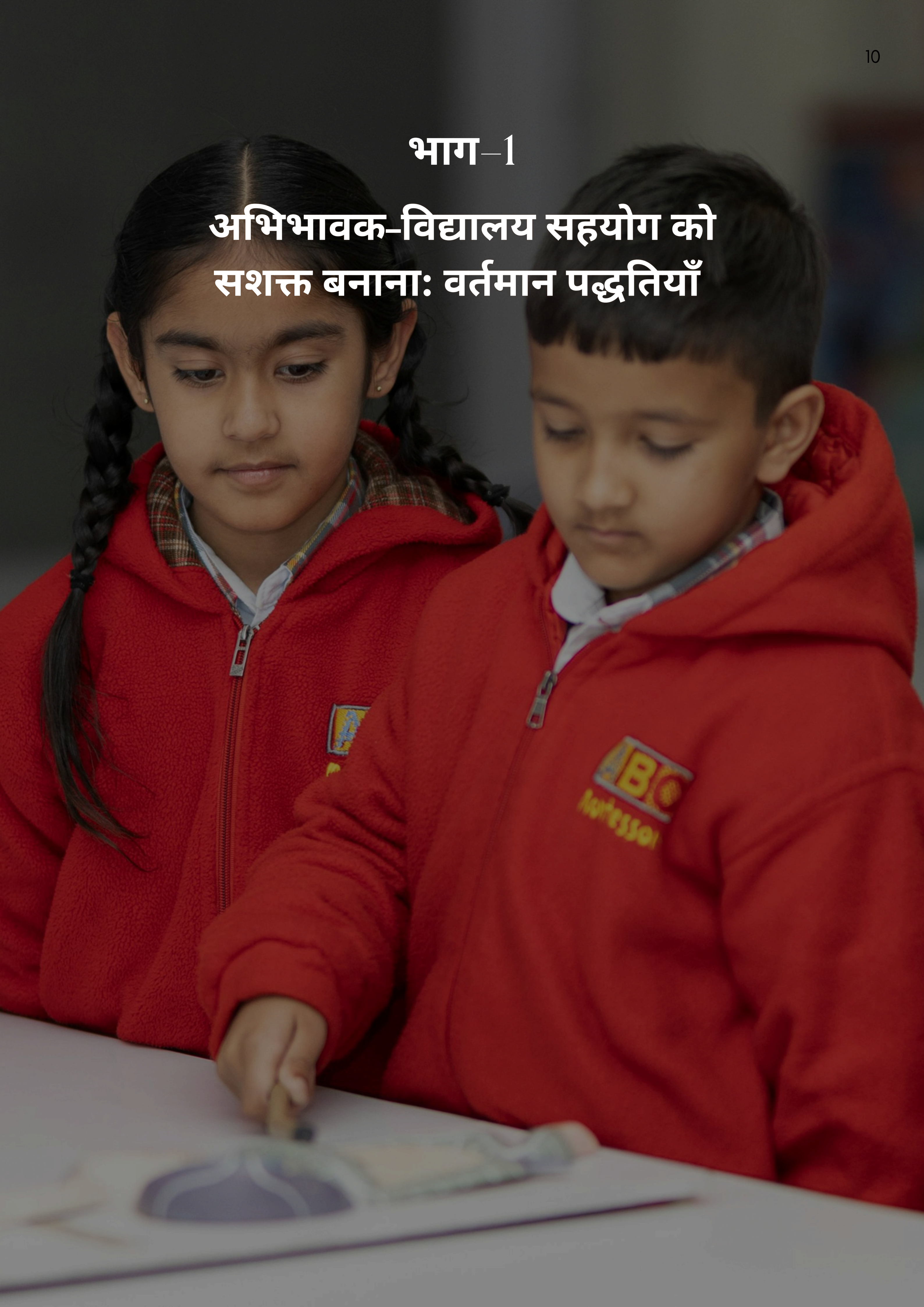
शैक्षणिक सत्र 2026-2027 के अभिभावक सहभागिता कैलेंडर को छात्रों के समग्र विकास—शैक्षणिक, भावनात्मक, सामाजिक तथा व्यक्तिगत—को ध्यान में रखते हुए सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है। इसमें निम्नलिखित प्रमुख घटक शामिल हैं:

- **नियमित अभिभावक- शिक्षक संवाद** - शैक्षणिक एवं विकासात्मक महत्वपूर्ण चरणों पर आयोजित संरचित बैठकों के माध्यम से अभिभावकों को उनके बच्चे की प्रगति, उभरती चुनौतियों और व्यक्तिगत क्षमताओं के बारे में समय पर और सार्थक जानकारी प्राप्त होगी। इससे घर और विद्यालय में जानकारीपूर्ण एवं सहयोगात्मक निर्णय लेने की प्रक्रिया मजबूत होगी।
- **आवश्यकता-आधारित बैठकें** - यह स्वीकार करते हुए कि प्रत्येक बच्चे की यात्रा विशिष्ट होती है, कैलेंडर में आवश्यकता-आधारित बैठकों का प्रावधान किया गया है, ताकि महत्वपूर्ण चरणों में अतिरिक्त सहयोग की आवश्यकता वाले छात्रों और परिवारों को समय पर मार्गदर्शन और लक्षित सहायता प्रदान की जा सके।
- **अभिभावकों के लिए कार्यशालाएँ** - विशेष रूप से तैयार की गई कार्यशालाओं की श्रृंखला के माध्यम से अभिभावकों को प्रभावी देखरेख, किशोरावस्था से जुड़ी चुनौतियों, मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल सुरक्षा तथा शैक्षणिक सहयोग की तकनीकों जैसे विषयों पर व्यावहारिक ज्ञान और प्रमाण-आधारित रणनीतियाँ प्रदान की जाएँगी।
- **मादक पदार्थों के प्रति जागरूकता एवं निवारक शिक्षा का समावेश** - प्रारंभिक जागरूकता और जानकारीपूर्ण रोकथाम के महत्व को ध्यान में रखते हुए, कैलेंडर में मादक पदार्थों के उपयोग से संबंधित जागरूकता गतिविधियों को शामिल किया गया है। इसके अंतर्गत अभिभावकों को जोखिम के कारकों, प्रारंभिक संकेतों तथा बच्चों से उनकी आयु के उपयुक्त संवाद प्रारंभ करने के तरीकों के प्रति संवेदनशील बनाया जाएगा, ताकि वे जागरूकता, आत्मविश्वास और संवेदनशीलता के साथ प्रतिक्रिया दे सकें और मार्गदर्शन कर सकें।
- **सहभागिता गतिविधियाँ** - विद्यालय समुदाय की वास्तविक भावना के विकास के लिए, यह कैलेंडर विद्यालय के कार्यक्रमों, सहयोगात्मक परियोजनाओं और सहभागितापूर्ण शिक्षण अनुभवों में अभिभावकों की सार्थक भागीदारी को प्रोत्साहित करता है। इससे घर, विद्यालय और बच्चे के बीच संबंध और अधिक सुदृढ़ होंगे।
- **सतत चिंतन एवं प्रतिपुष्टि तंत्र** - एक निरंतर प्रतिपुष्टि प्रणाली यह सुनिश्चित करेगी कि यह पहल गतिशील और उत्तरदायी बनी रहे। छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों की बदलती आवश्यकताओं के अनुरूप इसमें निरंतर सुधार और विकास किया जाएगा, जिससे अभिभावकीय सहभागिता कार्यक्रम को और अधिक प्रभावी बनाया जा सके।
- **राष्ट्रीय शिक्षा नीति कार्यान्वयन** – पाठ्यक्रम एवं शिक्षण पद्धति में परिवर्तन- राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत विद्यालयों में लागू किए जा रहे पाठ्यक्रम एवं शिक्षण पद्धति संबंधी परिवर्तनों पर एक समर्पित खंड केंद्रित है। इसका उद्देश्य शिक्षण, अधिगम और मूल्यांकन में हो रहे परिवर्तनकारी बदलावों से अभिभावकों को परिचित कराना तथा उन्हें इसमें सक्रिय भागीदार बनाना है, ताकि विद्यालयों के एनईपी ढाँचे में संक्रमण/परिवर्तन के दौरान परिवार पूरी तरह से जागरूक और सहयोगी बन सकें।

अभिभावक सहभागिता कैलेंडर का उद्देश्य सार्थक और निरंतर सहभागिता को बढ़ावा देकर, एक सहयोगपूर्ण और सशक्त विद्यालय समुदाय का निर्माण करना है, जहाँ छात्रों को जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफल होने के लिए आवश्यक मार्गदर्शन प्राप्त हो सके। आगे, भविष्य के संस्करण निरंतर सुझावों और अनुभवों के आधार पर विकसित और बेहतर बनाए जाएँगे, ताकि परिवारों और विद्यालयों को ऐसा वातावरण तैयार करने में अधिक प्रभावी सहायता मिल सके, जहाँ प्रत्येक छात्र सफलता प्राप्त कर सके।

भाग–1

अभिभावक-विद्यालय सहयोग को सशक्त बनाना: वर्तमान पद्धतियाँ



अभिभावक–विद्यालय सहयोग को सशक्त बनाना: वर्तमान पद्धतियाँ

अभिमुखीकरण सत्र

अभिमुखीकरण सत्र विद्यालय के वातावरण, शैक्षणिक पाठ्यक्रम, आकलन/निर्धारण पद्धतियों तथा सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों से परिचित कराने का माध्यम होते हैं। ये सत्र आगामी शैक्षणिक वर्ष की अपेक्षाओं को समझने में अभिभावकों की सहायता करते हैं। इन सत्रों में मनोसामाजिक विकास और भावनात्मक कल्याण के महत्व पर भी विशेष बल दिया जाना चाहिए, ताकि अभिभावक बच्चों के विकास के विभिन्न चरणों में उनकी बदलती आवश्यकताओं को समझ सकें। विद्यालय इन सत्रों का आयोजन शैक्षणिक वर्ष के प्रारंभ में अथवा नए सत्र के आरंभ से पहले कर सकते हैं, जिससे अभिभावक बेहतर रूप से तैयार हो सकें।

ध्यान दिए जाने वाले मुख्य क्षेत्र:

- **शैक्षणिक अधिगम:** पाठ्य-विवरण, आकलन सारणी, अध्ययन-सामग्री तथा छात्रों से अपेक्षाओं का सुव्यवस्थित जानकारी।
- **आयु-उपयुक्त आवश्यकताओं की समझ:** बाल विकास के सामाजिक, भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक पक्षों पर चर्चा तथा घर पर अभिभावकीय सहयोग की रणनीतियाँ/उपाय।
- **सामान्य विकासात्मक चुनौतियाँ:** कार्यशालाओं के माध्यम से आयु-उपयुक्त सामान्य चुनौतियों को समझना और उनसे निपटने के उपायों पर चर्चा करना, जिससे अभिभावक घर पर विभिन्न परिस्थितियों को बेहतर ढंग से संभाल सकें।

कक्षा शिक्षक के साथ बैठकें

अभिभावकों और कक्षा शिक्षकों के बीच नियमित संवाद छात्रों की प्रगति का ध्यान रखने तथा प्रारंभिक स्तर पर समस्याओं की पहचान करने में सहायक होता है। ये बैठकें सुनिश्चित करती हैं कि अभिभावक और शिक्षक मिलकर छात्रों को आवश्यक शैक्षणिक एवं विकासात्मक सहयोग प्रदान करें।

बैठकों के प्रकार:

- **प्रथम परिचयात्मक सत्र:** शैक्षणिक वर्ष की शुरुआत में आयोजित ये बैठकें अभिभावकों द्वारा शिक्षण पद्धतियों, कक्षागत अपेक्षाओं तथा दैनिक दिनचर्या से परिचित कराती हैं।
- **आवश्यकता-आधारित बैठकें (अभिभावक-शिक्षक बैठक के अतिरिक्त):** विद्यालयों द्वारा अभिभावकों को समय-समय पर औपचारिक अभिभावक-शिक्षक बैठक से अलग अपने बच्चे की प्रगति पर चर्चा करने का अवसर प्रदान करना चाहिए। यदि किसी प्रकार की शैक्षणिक कठिनाई, व्यवहार संबंधी समस्या या प्रदर्शन अथवा उपस्थिति में अचानक परिवर्तन दिखाई दे, तो आवश्यकता-आधारित बैठकें आयोजित की जानी चाहिए। विद्यालयों को ऐसी बैठकों के लिए सुव्यवस्थित किन्तु लचीला दृष्टिकोण अपनाना चाहिए।
- **विषय शिक्षकों के साथ व्यक्तिगत बैठकें:** आवश्यकता पड़ने पर अभिभावक विषय शिक्षकों से मिलकर अधिगम संबंधी विशिष्ट चुनौतियों तथा उन्नयन/संवर्धन अवसरों पर चर्चा कर सकते हैं। कक्षा शिक्षक, विषय शिक्षक, खेल शिक्षक या सह-पाठ्यक्रम प्रशिक्षकों के समन्वय से इन बैठकों को आयोजित कर सकते हैं। यह विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए एक संतुलित एवं व्यापक दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है, जिससे उनकी शैक्षणिक व सह-पाठ्यक्रम प्रगति को प्रोत्साहन मिलता है।

- **खुला मंच:** विद्यालय एक विशेष समय निर्धारित कर सकते हैं, जिनमें अभिभावक प्रधानाचार्य से मिल सकें। इससे सुव्यवस्थित एवं खुला संवाद सुनिश्चित होगा।
- **साझा अभिभावकीय चुनौतियों हेतु समूह बैठकें:** इन समूह बैठकों में समान आयु वर्ग के बच्चों के अभिभावकों को एक साथ लाकर साझा समस्याओं और चुनौतियों पर चर्चा की जाती है। यह मंच सामूहिक संवाद को प्रोत्साहित करता है, जिससे अभिभावक स्वयं को अधिक संबद्ध और सहयोग प्राप्त महसूस करते हैं।

नियमित अभिभावक-शिक्षक बैठकें (पीटीएम)

- छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन, व्यवहारगत प्रगति और समग्र कल्याण पर चर्चा के लिए अभिभावक-शिक्षक बैठक अत्यंत आवश्यक हैं। अभिभावकों और शिक्षकों के बीच निरंतर एवं खुला संवाद बनाए रखने हेतु इन्हें शैक्षणिक वर्ष के दौरान नियमित अंतराल पर आयोजित किया जा सकता है।
- विद्यालयों को शैक्षणिक वर्ष के प्रारम्भ में एक सुव्यवस्थित अभिभावक-शिक्षक बैठक कैलेंडर तैयार करना चाहिए। चर्चाएँ केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित न रहकर बच्चे के भावनात्मक और सामाजिक विकास पर भी केंद्रित होनी चाहिए।

परामर्श विभाग के साथ बैठकें

- छात्रों के कुशल-क्षेम, कल्याण, शैक्षणिक चुनौतियों और करियर प्रबंधन में परामर्शदाताओं की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अभिभावकों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि जब भी उन्हें ऐसा लगे कि उनके बच्चे को अतिरिक्त मार्गदर्शन या सहयोग की आवश्यकता है, वे विद्यालय के काउंसलर से संपर्क करें।
- विद्यालय मासिक या त्रैमासिक सत्र आयोजित कर सकते हैं, जिनमें अभिभावक व्यक्तिगत विकास, व्यवहार संबंधी चिंताओं और करियर तैयारी से जुड़े विषयों पर मार्गदर्शन प्राप्त कर सकें।
- छात्रों की आवश्यकताओं या संदर्भों के अनुसार इन सत्रों को समूह कार्यशालाओं अथवा व्यक्तिगत परामर्श बैठकों के रूप में आयोजित किया जा सकता है।

प्रस्तावित विशेष अभिभावक-शिक्षक बैठकें

- **समूह-विशिष्ट बैठकें:** ऐसी बैठकों का आयोजन उन अभिभावकों के लिए किया जा सकता है, जिनके बच्चे समान गतिविधियों, रुचियों या विकासात्मक चरणों से जुड़े हों।
- **अभिभावक सहयोग समूह बैठकें:** कक्षा शिक्षक द्वारा संचालित ये बैठकें अभिभावकों को अपने अनुभव साझा करने, श्रेष्ठ पद्धतियों या व्यवहारों का आदान-प्रदान करने तथा एक सहयोगात्मक नेटवर्क विकसित करने का अवसर प्रदान करती हैं। विद्यालय समय-समय पर ऐसे संवादात्मक सत्र आयोजित कर सकते हैं, जिनमें अभिभावक चुनौतियों पर चर्चा करें और अपने बच्चों के विकास हेतु सामूहिक रणनीतियों पर विचार-विमर्श कर सकें।

विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को समझना एवं सहयोग प्रदान करना: अभिभावकों की समावेशी देखरेख

विशेष आवश्यकताओं वाले छात्रों के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि अभिभावक और शिक्षक मिलकर कार्य करें, ताकि एक कक्षा से दूसरी कक्षा में सहज परिवर्तन हो सके तथा बच्चों की बदलती विकासात्मक आवश्यकताओं को उचित समर्थन मिल सके। विशेष शिक्षकों और कक्षा शिक्षकों के साथ नियमित संवाद बच्चे के लिए सहज और सुगम अधिगम अनुभव सुनिश्चित करता है।

- **नियमित बैठकें :** विद्यालयों को ऐसी संरचित बैठकों का आयोजन करना चाहिए, जिनमें अभिभावक, विशेष शिक्षक तथा अन्य शिक्षक छात्र की प्रगति और चुनौतियों पर चर्चा कर सकें।
- **एक कक्षा से दूसरी कक्षा में सुगम संक्रमण हेतु बैठकें :** किसी छात्र के नई कक्षा में प्रवेश से पूर्व एक औपचारिक बैठक की जानी चाहिए, जिसमें अगले शिक्षक को बच्चे की विशेष आवश्यकताओं से अवगत कराया जाए, ताकि उसके लिए अनुकूल और पहले से जानकारीयुक्त शिक्षण वातावरण सुनिश्चित किया जा सके।
- **विशेष शिक्षकों के साथ बैठकें :** प्रशिक्षित विशेष शिक्षकों के साथ नियमित सत्र अभिभावकों को विशेषज्ञ मार्गदर्शन, व्यक्तिगत रणनीतियाँ तथा व्यावहारिक सुझाव प्रदान करते हैं, ताकि वे अपने बच्चे की विशिष्ट अधिगम और विकासात्मक आवश्यकताओं को बेहतर ढंग से समझ सकें और उनमें सहयोग कर सकें।
- **सहयोग समूह :** समूह बैठकों में समान आयु वर्ग के विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के समक्ष आने वाली सामान्य चुनौतियों पर चर्चा की जाती है। ये मंच अभिभावकों को जुड़ने, अनुभव साझा करने और सामूहिक संवाद के माध्यम से सहयोग और अपनत्व का अनुभव करने का अवसर प्रदान करते हैं।
- **समकक्षी /सहकर्मी मार्गदर्शन कार्यक्रम :** अनुभवी अभिभावकों को "पीयर मेंटर्स" के रूप में जोड़कर व्यक्तिगत मार्गदर्शन, भावनात्मक सहयोग तथा व्यवहारिक उपाय प्रदान किए जाते हैं, जिससे दैनिक चुनौतियों का सामना करने और बच्चे के समग्र विकास को प्रोत्साहित करने में सहायता मिलती है।

कार्यशालाओं में अभिभावकों की सहभागिता को प्रोत्साहित करना

अभिभावकों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है कि कार्यशालाएँ समावेशी, प्रासंगिक और सहभागितापूर्ण हों। जब अभिभावकों को लगता है कि उनकी बात सुनी जा रही है, उनका सम्मान हो रहा है, और वे विषय-वस्तु को अपने रोज़मर्रा के अनुभवों से जोड़ पा रहे हैं, तो उनके सक्रिय रूप से और लगातार भाग लेने की संभावना अधिक होती है।

- **सक्रिय सहयोग एवं प्रासंगिक कार्यशालाएँ:** सर्वेक्षणों या सुझाव पेटियों के माध्यम से अभिभावकों की आवश्यकताओं की पहचान कर संयुक्त रूप से कार्यशाला के विषयों का चयन किया जा सकता है, जिससे उनमें जुड़ाव और प्रासंगिकता की भावना विकसित होती है। अनुभवी अभिभावकों सहित विशेषज्ञ वक्ताओं को आमंत्रित किया जा सकता है तथा आयु-उपयुक्त विषयों पर ध्यान केंद्रित करते हुए, व्यावहारिक संसाधन उपलब्ध कराए जा सकते हैं।
- **कार्यशालाओं को सभी के लिए सुलभ बनाना:** सत्रों का आयोजन सुविधाजनक समय—जैसे शाम या सप्ताहांत में किया जाना चाहिए तथा सहभागिता के हाइब्रिड विकल्प उपलब्ध कराए जाने चाहिए, ताकि अधिक से अधिक अभिभावक जुड़ सकें। स्पष्ट संवाद और सरल प्रक्रियाएँ भी उपस्थिति को प्रोत्साहित करती हैं।
- **सहभागिता गतिविधियाँ:** "अभिभावक ज्ञान एवं अनुभव विनिमय मंच" जैसी गतिविधियों से शुरुआत की जा सकती है, जहाँ अभिभावक छोटे-छोटे सुझाव साझा करें और संवाद को बढ़ावा मिले। इसके अतिरिक्त, ऐसे साझा चर्चा सत्र आयोजित किए जा सकते हैं, जहाँ अभिभावक लालन-पालन की सफलताओं और चुनौतियों से जुड़े अनुभव साझा करें, जिससे अपनेपन और सहयोग की भावना विकसित हो।
- **प्रतिपुष्टि एवं चिंतन:** नए प्रतिभागियों को पूर्व सत्रों में भाग ले चुके अभिभावकों के साथ " सहयोगी/ साथी" के रूप में जोड़ा जा सकता है, जिससे परस्पर सहयोग और संवाद बना रहे। कार्यशालाओं के बाद परिवार आधारित "फैमिली रीडिंग लॉग/पारिवारिक पठन डायरी" जैसे छोटे-छोटे कार्य दिए जा सकते हैं, जिन्हें समूह संवाद में साझा किया जाए। भविष्य की कार्यशाला के विषय-वस्तु के लिए मतदान के माध्यम से अभिभावकों की रुचियों को समझा जा सकता है, जिससे उन्हें यह महसूस हो कि उनकी राय कार्यक्रम को दिशा देती है।

यद्यपि अधिक सार्थक चर्चा के लिए प्रत्यक्ष बैठकों को प्राथमिकता दी जाती है, फिर भी विशेष परिस्थितियों में जहाँ ऑफलाइन बैठक संभव न हो, वहाँ निरंतर सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए, विद्यालय ऑनलाइन माध्यमों के द्वारा संवाद की सुविधा प्रदान कर सकते हैं।

भाग-2

एकीकृत कक्षागत रणनीतियाँ: शिक्षक-नेतृत्व वाली गतिविधियाँ

एकीकृत कक्षागत रणनीतियाँ: शिक्षक-नेतृत्व वाली गतिविधियाँ

शिक्षक पाठ्यक्रम के अंतर्गत विभिन्न विषयों और गतिविधियों को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसका उद्देश्य प्रमुख अधिगम अनुभवों को दैनिक कक्षागत गतिविधियों में समाहित करना तथा अभिभावकों को उनके बच्चे की प्रगति से निरंतर अवगत कराना है। शिक्षकों को इन विषयों और गतिविधियों को पाठ्यक्रम में एकीकृत करना चाहिए तथा छात्रों को उनसे संबंधित गतिविधियों में सक्रिय रूप से सम्मिलित करना चाहिए। शिक्षकों के लिए यह आवश्यक है कि वे अभिभावकों के साथ गतिविधियों के विवरण और मुख्य निष्कर्ष साझा करें, ताकि घर और विद्यालय के अधिगम के बीच की दूरी कम हो सके।

पूरे शैक्षणिक सत्र के दौरान छात्रों के साथ शिक्षक-नेतृत्व वाली सुझाई गई गतिविधियाँ आयोजित की जानी चाहिए, ताकि उनके समग्र विकास को सुनिश्चित किया जा सके। विद्यालयों को अभिभावकों को यह सूचित करना चाहिए कि ये गतिविधियाँ कब आयोजित की गई तथा उनके प्रमुख परिणाम क्या रहे। इससे पारदर्शिता बनी रहती है और अभिभावकों की अपने बच्चे की अधिगम यात्रा में सक्रिय सहभागिता को प्रोत्साहन मिलता है।

बालवाटिका 1

- **आदत बनाना एवं सामाजिक-भावनात्मक विकास** – सामाजिक कहानियों के माध्यम से दयालुता, जिम्मेदारी जैसे मूल्यों का विकास।
- **रचनात्मक एवं खेल-आधारित अधिगम** – आधारभूत साक्षरता एवं अंक ज्ञान से जुड़ी गतिविधियाँ, वर्णमाला एवं संख्यात्मक खेल तथा संगीत-आधारित शिक्षण।
- **संवेदी एवं शारीरिक विकास** – संवेदी खेल केंद्र, गतिविधि-आधारित शिक्षण तथा आत्म-अभिव्यक्ति से जुड़ी गतिविधियाँ।
- **सुरक्षा एवं सामुदायिक जागरूकता** – बच्चों को सुरक्षित एवं असुरक्षित स्पर्श, संघर्ष समाधान तथा पर्यावरण जागरूकता के बारे में शिक्षित करना।
- **भावनात्मक अभिव्यक्ति एवं जागरूकता** – भावनात्मक चार्ट, भावनाओं के नाम (जैसे खुशी, उदासी, क्रोध) पहचानना तथा चित्र बनाकर या साझा करके अपनी भावनाएँ व्यक्त करने जैसी सरल गतिविधियों के माध्यम से आत्म-जागरूकता और भावनात्मक शब्दावली का विकास करना।
- **स्व-देखभाल एवं पोषण पर ध्यान** – वर्गीकरण गतिविधियों के माध्यम से स्वस्थ आहार के बारे में समझ विकसित करना तथा हाथ धोने की आदतों को प्रोत्साहित करना।

बालवाटिका 2

- **खेल के माध्यम से सामाजिक एवं भावनात्मक कौशल विकास** – भूमिका-अभिनय, समूह चर्चा, कहानी-सुनाने, सहानुभूति विकसित करने वाली गतिविधियाँ तथा "यह या वह" जैसी परिस्थितियाँ—जैसे "खिलौना साझा करें या अपने पास रखें?"—के माध्यम से निर्णय लेने की क्षमता का अभ्यास।
- स्वस्थ आदतें एवं स्वच्छता दिनचर्या – पोषण और स्व-देखभाल से संबंधित शिक्षण, जिसमें "मेरा स्वस्थ आहार" जैसी गतिविधियों को आगे बढ़ाना तथा "हाथ धोने के गीत" के माध्यम से हाथ धोने की आदत विकसित करना शामिल है।
- **लचीलापन एवं समस्या-समाधान आधारित खेल** – पहेली चुनौतियाँ तथा निर्णय लेने से जुड़ी गतिविधियाँ, जैसे "कब हाँ कहें, कब नहीं कहें, और कब प्रयास करें"।
- **भावनाओं की समझ एवं नियंत्रण** – साझा संवाद-सत्र, भावनाओं को संभालने के लिए भूमिका-अभिनय, सचेतनता (mindfulness) गतिविधियाँ तथा भावनात्मक संतुलन पर आधारित कहानियाँ—जैसे "गुस्सा आने पर क्या करें?"—के माध्यम से भावनात्मक समझ और आत्म-नियंत्रण का विकास।

बालवाटिका 3

- **सामाजिक-भावनात्मक कौशल विकास**- भूमिका-अभिनय, सामूहिक चर्चा तथा चिंतनपरक गतिविधियों के माध्यम से सहानुभूति और दयालुता का विकास। इसमें सकारात्मक अनुशासन की तकनीकों, जैसे भावनाओं पर विचार और अभिव्यक्ति के लिए शांत चिंतन समय या "टाइम-इन" को भी शामिल किया जाता है। साथ ही, कृतज्ञता दिखाना तथा जूझने की क्षमता विकसित करने जैसी जागरुकता गतिविधियों के माध्यम से भावनात्मक सुदृढ़ता को बढ़ावा दिया जाता है।
- **सकारात्मक अनुशासन तकनीकें**- आत्म-नियंत्रण विकसित करने के लिए विशेष विधियों का प्रयोग, जैसे सकारात्मक प्रोत्साहन ("मैंने देखा कि तुमने बहुत प्रयास किया!"), तार्किक परिणाम (जैसे बिखरे हुए खिलौनों को समेटना) तथा शांतिपूर्ण ढंग से समस्या-समाधान का उदाहरण प्रस्तुत करना।

कक्षा 1 और 2

1. **कहानी-सुनाना एवं रचनात्मक लेखन –** पठन कार्यक्रम, पुस्तक-जर्नल तथा कहानी-सुनाने का सत्र।
2. **सकारात्मक प्रोत्साहन एवं अनुशासन –** दयालुता की दीवार, सहपाठी की प्रशंसा तथा व्यवहार चिंतन-पत्र जैसी पहलें।
3. **एसटीईएम एवं अनुभवात्मक अधिगम-** इंजीनियरिंग चुनौतियाँ, शब्द-निर्माण खेल तथा पोषण-केंद्रित गतिविधियाँ।
4. **सामाजिक जागरूकता एवं सांस्कृतिक जुड़ाव-** स्वदेशी कहानी-सुनाना, कृतज्ञता संकलन तथा सामुदायिक परियोजनाओं के माध्यम से अपनत्व और पहचान की भावना का विकास।
5. **चिंतनपरक गतिविधियाँ-** दैनिक "आज क्या अच्छा हुआ" जर्नल, साझा संवाद-सत्र तथा साप्ताहिक अधिगम अभिलेख के माध्यम से अनुभवों को समझना और अपने निर्णयों का विश्लेषण करना।
6. **स्वतंत्रता निर्माण-** स्वयं कपड़े पहनना, बैग व्यवस्थित करना, हल्का नाश्ता तैयार करना तथा गृहकार्य जाँच-सूची का प्रबंधन जैसी गतिविधियों के माध्यम से आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देना।

कक्षा 3-5

1. **सार्वजनिक वक्तृत्व कौशल –** रंगमंच, भाषण एवं काव्य-पाठ जैसी गतिविधियों के माध्यम से संप्रेषण कौशल और समालोचनात्मक चिंतन का विकास।
2. **विविधता एवं सांस्कृतिक कहानी सुनाना –** विभिन्नताओं का सम्मान करना तथा विविध आवश्यकताओं के अनुरूप लचीली अधिगम शैली विकसित करना, जिससे संवेदनशीलता और समावेश को बढ़ावा मिले।
3. **छात्र-नेतृत्व वाली गतिविधियाँ –** सहपाठी चर्चाएँ, साझा पठन-दैनिकी, आग रहित पाक-कौशल तथा शिल्प-कला गतिविधियाँ।
4. **अनुभवात्मक अधिगम –** पर्यावरणीय उत्तरदायित्व के लिए बागवानी, साप्ताहिक सामाजिक-भावनात्मक संवाद तथा संख्यात्मक साक्षरता के साथ संगीत और कला का समावेश।
5. **प्रभावी तरीके से प्रश्न पूछना एवं आत्म-चिंतन –** व्यक्तिगत चिंतन गतिविधियों के माध्यम से जिज्ञासा का विकास, उदाहरण स्वरूप पुस्तकों और फिल्मों के पात्रों की परिस्थितियों तथा भावनाओं पर चर्चा करना।
6. **स्व-देखभाल –** अपनी देखभाल स्वयं करने की आदतों का अभ्यास करना तथा बच्चों को उनकी आयु के उपयुक्त घरेलू कार्यों में सम्मिलित करना।

GRADES 6-8

1. **शैक्षणिक कौशलों का संवर्धन –** नोट्स बनाने की प्रक्रिया में छात्रों का निरंतर मार्गदर्शन करना, स्मृति-सहायक तकनीकों तथा केंद्रित पुनरावृत्ति जैसी रणनीतियों का उपयोग करना।
2. **डिजिटल सुरक्षा एवं जागरूकता –** अभिभावकों को खेलों तथा सोशल मीडिया में ऑनलाइन पहचान की गोपनीयता से जुड़े जोखिमों के प्रति जागरूक करने हेतु कार्यशालाओं का आयोजन।
3. **व्यक्तित्व विकास –** छात्रों को स्वतंत्र निर्णय लेने, अपने आप खोज करने तथा अपने मजबूत पक्षों को विकसित करने और चुनौतियों की पहचान करने के अवसर प्रदान करना।

4. **नेतृत्व विकास** – टीमवर्क, समस्या-समाधान तथा "एक-कौशल-सिखाओ" जैसी पहलें, जिनमें सहपाठी मार्गदर्शन को प्रोत्साहन दिया जाए।
5. **छात्र-नेतृत्व के साथ लक्ष्य निर्धारण एवं चिंतन** – स्व-मूल्यांकन, परामर्शदाता के साथ सत्र, सामर्थ्य व चुनौतियों को समझने हेतु गतिविधियाँ तथा कक्षा चर्चाएँ। साथ ही, छात्रों द्वारा लिखे गए मासिक प्रगति विवरण के माध्यम से चिंतन और संवाद को बढ़ावा देना।
6. **सामुदायिक सहभागिता एवं सामाजिक उत्तरदायित्व** – अभिभावकों की सहभागिता और मार्गदर्शन के साथ सेवा-परियोजनाओं का आयोजन।
7. **भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं आत्म-नियंत्रण** – सचेतनता (mindfulness) अभ्यासों, सहपाठियों के साथ भावनाओं को साझा करने वाले संवाद-वृत्तों तथा कठिन परिस्थितियों में अपनी भावनाओं पर लेखन (जर्नलिंग) के माध्यम से सहानुभूति, लचीलापन (रेज़िलिएंस) और भावनात्मक जागरूकता का विकास।

कक्षा 9 एवं 10

1. **रुचियों के बारे में जानना** – अतिथि वक्ता सत्र, छात्रों की करियर परियोजनाएँ, प्रशिक्षुता के अवसर, सॉफ्ट-स्किल विकास तथा समग्र व्यक्तित्व व प्रोफाइल निर्माण।
2. **जीवन-कौशल एवं व्यक्तित्व विकास** – सहपाठी दबाव, निर्णय लेना, लक्ष्य-निर्धारण, आत्मविश्वास निर्माण तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार पर आधारित भूमिका-अभिनय और चर्चाएँ।
3. **छात्र-नेतृत्व में शोध एवं पहलें** – पॉडकास्ट, मॉक यूएन वाद-विवाद तथा व्यावसायिक स्टार्टअप गतिविधियाँ।
4. **डिजिटल सुरक्षा एवं कल्याण** – साइबर सुरक्षा, सोशल मीडिया नैतिकता तथा डराने-धमकाने की प्रवृत्ति की रोकथाम से संबंधित जागरूकता।
5. **भावनात्मक जागरूकता एवं संवेदनशीलता** – मानसिक स्वास्थ्य सहायता हेतु भावनाओं की पहचान, रिपोर्टिंग तथा उचित प्रतिक्रिया/समाधान देना। छात्र "इमोशन व्हील" का उपयोग कर तनाव, क्रोध जैसी भावनाओं को पहचानना सीखते हैं।
6. **जीवन-कौशल** – स्वतंत्र जीवन एवं निर्णय-निर्धारण के लिए वित्तीय साक्षरता, समय प्रबंधन, प्राथमिक उपचार तथा संघर्ष समाधान जैसे विभिन्न जीवन-कौशलों का अभ्यास।

कक्षा 11 एवं 12

1. **करियर की तैयारी एवं पूर्व-छात्र/अभिभावक संवाद** – छात्र करियर परामर्श सत्रों में भाग लेते हैं तथा पूर्व-छात्रों और अभिभावकों के साथ नेटवर्किंग एवं इंटर्नशिप के माध्यम से वास्तविक जीवन के अनुभव प्राप्त करते हैं। इन गतिविधियों की संक्षिप्त रिपोर्ट अभिभावकों के साथ साझा की जा सकती है।
2. **मानसिक स्वास्थ्य एवं सहपाठी परामर्श दल** – विद्यालय सहपाठियों के नेतृत्व में मानसिक स्वास्थ्य सहयोग समूह स्थापित करते हैं। शिक्षक प्रवृत्तियों का अवलोकन कर अभिभावकों को आवश्यक जानकारी प्रदान करते हैं, ताकि घर पर भी सहयोगात्मक वातावरण बनाया जा सके। छात्रों के समग्र कल्याण के लिए तनाव प्रबंधन, भावनात्मक लचीलापन तथा समय प्रबंधन से जुड़े सत्र आयोजित किए जाते हैं।
3. **डिजिटल एवं साइबर सुरक्षा** – ऑनलाइन माध्यमों पर मर्यादित व्यवहार और सोशल मीडिया के नैतिक उपयोग पर चर्चा। कार्यशालाओं में व्यक्तिगत सीमाएँ निर्धारित करना, साइबर प्रताड़ना की रिपोर्ट करना तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्क्रीन समय और ऑफलाइन गतिविधियों के बीच संतुलन बनाए रखना शामिल है।
4. **नशा-जागरूकता क्लब** – छात्रों द्वारा संचालित क्लब, जो जागरूकता फैलाने और मादक पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम हेतु कार्य करते हैं।

भाग–3

अभिभावकीय सहभागिता को सुदृढ़ करना : विकासपरक दृष्टिकोण एवं सहभागिता कार्यशालाएँ

अभिभावकीय सहभागिता को सुदृढ़ करना: विकासपरक दृष्टिकोण एवं सहभागिता कार्यशालाएँ

मूलभूत सिद्धान्त

- अभिभावकत्व संबंधी चुनौती बच्चे की आयु से सम्बद्ध होती है। पाँच वर्ष की आयु में स्क्रीन के संबंध में अभिभावकों को जो समझने की आवश्यकता होती है, वह पंद्रह वर्ष की आयु के लिए आवश्यक समझ से पूरी तरह से अलग होता है। इसलिए, कार्यशालाओं की रूपरेखा इस प्रकार बनाई जानी चाहिए कि उनमें विभिन्न आयु-स्तरों के अनुरूप क्रमिक निरंतरता बनी रहे। कई बार समान विषयों को प्रत्येक चरण में पुनः चर्चा के लिए शामिल करना आवश्यक हो सकता है, लेकिन उनकी गहराई, भाषा और तात्कालिकता में आयु के अनुसार भिन्नता होनी चाहिए।
- जब अभिभावकों को कार्यशालाओं से प्राप्त सीख को व्यवहार में लाने तथा उस पर चिंतन करने के लिए पर्याप्त समय मिले तभी विषयों को समग्र रूप से बेहतर समझा और आत्मसात किया जा सकता है। इसलिए, कार्यशालाओं के पश्चात अभिभावकों को छोटे समूहों में चर्चा और सहकर्मी मार्गदर्शन के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, ताकि वे विभिन्न दृष्टिकोणों, चुनौतियों, सफलताओं और आगे की दिशा पर विचार-विमर्श कर सकें।

विकासात्मक संरचना

विषय-वस्तु की रूपरेखा तैयार करने से पहले विद्यालय में बाल्यावस्था अर्थात् बचपन के विभिन्न चरणों को समझना उपयोगी होता है।

चरण	कक्षाएं	उम्र	मुख्य विकासात्मक कार्य
प्रारंभिक बचपन	प्री-प्राइमरी - कक्षा 2	3-7 साल	भावनात्मक लगाव, सुरक्षा, भाषा, खेल
मध्य बचपन	कक्षा 3 - कक्षा 5	8-10 साल	योग्यता, दोस्ती, नियम, पहचान के प्रारंभिक सूत्र
प्रारंभिक किशोरावस्था	कक्षा 6 - कक्षा 8	11-13 वर्ष	पहचान, अपनत्व की भावना, किशोरावस्था से जुड़े परिवर्तन और स्वतंत्रता
मध्य किशोरावस्था	कक्षा 9 - कक्षा 10	14-15 वर्ष	स्वायत्तता, मूल्य, भविष्य की चिंता
उत्तर किशोरावस्था	कक्षा 11 - कक्षा 12	16-18 वर्ष	उद्देश्य, संबंध निर्माण, आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ना व वयस्क जीवन की तैयारी

चरण 1 — प्रारंभिक बाल्यावस्था (प्री-प्राइमरी से कक्षा 2 | आयु 3-7 वर्ष)

यह भावनात्मक जुड़ाव या लगाव और आश्चर्य का चरण है। इस अवस्था में मस्तिष्क सुरक्षा, प्रेम, भाषा और विश्वास की मूलभूत संरचनाएँ विकसित करता है। इस चरण में लालन-पालन का उद्देश्य केवल व्यवहार को नियंत्रित करना नहीं, बल्कि उस आंतरिक आधारभूत संरचना का निर्माण करना है, जिस पर आगे का सम्पूर्ण विकास टिका होगा। इसलिए यह चरण अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अप्रैल – सफलता को पुनःपरिभाषित करना

इस आयु में सफलता का अर्थ ऐसा बच्चा है जो जिज्ञासु हो, अपनी बात कहने में सक्षम और निडर हो। अभिभावकों को प्रारंभिक प्रतिस्पर्धात्मक संस्कृति से बचना चाहिए — जैसे पढ़ने का स्तर, लिखने की गति या कौन पहले 100 तक गिन सकता है। 3-7 वर्ष की आयु में सफलता का एकमात्र सार्थक मानदंड यह है कि क्या बच्चे को विद्यालय आना पसंद है और क्या उसे घर लौटना पसंद है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—समय से पहले पड़ने वाले पढ़ाई के दबाव का विरोध करना, ठीक होने या शुद्धता की अपेक्षा प्रयास और जिज्ञासा को महत्व देना।

मई – स्क्रीन उपयोग का नियमन

तीन से सात वर्ष की आयु स्क्रीन के प्रभावों के प्रति तंत्रिका-विज्ञान की दृष्टि से सबसे संवेदनशील अवस्था होती है। यहाँ चिंता केवल सामग्री की नहीं, बल्कि उस प्रतिस्थापन की है, जहाँ स्क्रीन बातचीत, शारीरिक खेल, कल्पनाशील गतिविधियों और ऊब के स्वाभाविक अनुभव की जगह लेने लगती है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—दो वर्ष की आयु से पहले स्क्रीन का पूर्णतः निषेध, 3-5 वर्ष की आयु में अभिभावकों के साथ स्क्रीन देखना और उस पर संवाद करना, तथा 5-7 वर्ष की आयु में प्रतिदिन अधिकतम एक घंटे तक उच्च-गुणवत्ता वाली सामग्री देखना। वास्तविक खतरा केवल स्क्रीन नहीं है, बल्कि यह तब उत्पन्न होता है जब अभिभावक बच्चे को शांत रखने के साधन के रूप में स्क्रीन का उपयोग करने लगते हैं और धीरे-धीरे बच्चे का ध्यान स्थायी रूप से उसी की ओर केंद्रित हो जाता है।

जुलाई – शरीर के प्रति जागरूकता एवं सीमाओं की समझ

बच्चों को लगभग 4 वर्ष की आयु से ही सरल, सहज तरीके से और बिना डर पैदा किए सुरक्षित स्पर्श और असुरक्षित स्पर्श के बारे में समझाना शुरू कर देना चाहिए। इस उम्र में बच्चे स्वाभाविक रूप से शरीर के प्रति जिज्ञासु होते हैं, इसलिए शर्म या चुप्पी के बजाय खुलकर, संवेदनशीलता और स्पष्टता के साथ संवाद करना आवश्यक है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष रूप से ध्यान दिया जा सकता है – बच्चों को शरीर के अंगों के सही और वैज्ञानिक नाम सिखाना, "स्विमसूट नियम" समझाना, बच्चों को यह समझाना कि उनका शरीर उनका अपना है और किसी भी वयस्क द्वारा उन्हें गुप्त रूप से अकेले में छिपाकर छूना बिल्कुल स्वीकार्य नहीं है।

सितंबर – सुरक्षित जुड़ाव का विकास

दो से पाँच वर्ष की आयु के बीच बच्चों में अलगाव संबंधी चिंता अपने चरम पर होती है। कामकाजी अभिभावकों, विशेषकर मातृत्व या पितृत्व अवकाश के बाद कार्यस्थल पर लौटने वाले अभिभावकों को यह समझने में सहायता की आवश्यकता होती है कि बच्चे में सुरक्षित जुड़ाव निरंतर, भरोसेमंद और स्नेहपूर्ण उपलब्धता से निर्मित होता है–भले ही वह सीमित समय के लिए ही क्यों न हो। केवल शारीरिक उपस्थिति ही इसका आधार नहीं है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है– विदा लेने के तरीके, देखभाल करने वाले का स्नेहपूर्ण और निरंतर व्यवहार, बिना बताए चुपके से न जाना और दोबारा मिलने का अनुभव भी उतना ही मायने रखता है, जितना कि अलग होने की स्थिति को संभालना।

नवंबर – परानुभूति के साथ अनुशासन

इस आयु में अनुशासन का अर्थ स्पष्ट सीमाएँ / नियमबद्धता और स्नेह प्रदान करना है, न कि दंड देना। जो छोटा बच्चा मारता, काटता है या अत्यधिक क्रोध प्रदर्शित करता है, वह अवज्ञाकारी नहीं होता, उसका तंत्रिका-विकास अभी विकास की प्रक्रिया में होता है। अभी उसके मस्तिष्क की आवेगों को नियंत्रित करने की क्षमता विकसित हो रही होती है और जो व्यवहार स्वभाव के किसी दोष जैसा प्रतीत होता है, वह अधिकांशतः विकासात्मक अवस्था का ही एक हिस्सा होता है। इसे समझने वाला अभिभावक उस अभिभावक की तुलना में बहुत अलग प्रतिक्रिया देता है, जो इसे केवल जानबूझकर किया गया व्यवहार मानता है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है– प्राकृतिक परिणामों की समझ, शांत, संक्षिप्त और निरंतर सीमाएँ निर्धारित करना, यह समझ कि तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रिया (Tantrum) के दौरान 4 वर्ष से कम आयु के बच्चे को तर्क देकर समझाना प्रायः प्रभावी नहीं होता; तथा किसी मतभेद या टकराव के बाद संबंधों को पुनः सुधारना।

जनवरी –पहले विद्यालय के रूप में परिवार

सोने से पहले की दिनचर्या, साथ बैठकर भोजन करना, कहानियाँ, गीत, प्रार्थना और दादा-दादी के साथ समय बिताना–ये अतिरिक्त गतिविधियाँ नहीं हैं। यही प्रारंभिक बाल्यावस्था का मूल आधार हैं। जिस बच्चे को लगातार तीन वर्षों तक प्रतिदिन कहानी सुनाई गई हो, वह कक्षा एक में ऐसी शब्द-संपदा, एकाग्र क्षमता और आंतरिक संवेदनशीलता के साथ प्रवेश करता है, जिसे केवल विद्यालयी हस्तक्षेप से पूरी तरह विकसित नहीं किया जा सकता।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है– दैनिक अनिवार्य पारिवारिक दिनचर्याओं का महत्व, कहानियों का सकारात्मक प्रभाव,भोजन के समय टेलीविज़न बंद रखना। इसके अतिरिक्त, अभिभावकों के साथ नियमित रूप से प्रतिपुष्टि और चिंतन हेतु बैठकें आयोजित करना भी उपयोगी होगा।

चरण 2 – मध्य बाल्यावस्था (कक्षा 3 से कक्षा 5 | आयु 8-10 वर्ष)

यह दक्षता और मित्रता का चरण है, जिसे अक्सर बाल्यावस्था का "स्वर्णिम काल" कहा जाता है। इस आयु के बच्चे उत्साही, ऊर्जावान, नियमों को पसंद करने वाले तथा नई दक्षताएँ सीखने के लिए उत्सुक होते हैं। वे अपनी पहली सच्ची दोस्ती बना रहे होते हैं और यह समझने लगते हैं कि वे एक ऐसे सामाजिक संसार का हिस्सा हैं, जिसकी अपनी संरचनाएँ, समूह-गतिशीलताएँ और सामाजिक भूमिकाएँ होती हैं।

अप्रैल– सफलता को पुनः परिभाषित करना

कक्षा 3-5 तक पहुँचते-पहुँचते बच्चे यह भली-भाँति समझने लगते हैं कि वे दूसरों की तुलना में कहाँ खड़े हैं। वे अपने अंक, रैंक तथा सामाजिक स्थिति के प्रति सजग हो जाते हैं और अनेक विद्यालयों के वातावरण अनजाने में इस विचार को सुदृढ़ करते हैं कि यही मानदंड उनकी पहचान और मूल्य निर्धारित करते हैं। ऐसे में अभिभावकों को सक्रिय रूप से इस धारणा का विरोध करना चाहिए कि किसी बच्चे का मूल्य केवल उसके प्रदर्शन से निर्धारित होता है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है –प्रत्येक बच्चे की शैक्षणिक उपलब्धियों से परे उसकी विशिष्ट क्षमताओं की पहचान, बहु-बौद्धिकता की अवधारणा को अभिभावकत्व के एक व्यावहारिक साधन के रूप में अपनाना, तथा ऐसी परिस्थितियों में सकारात्मक एवं संवेदनशील प्रतिक्रिया देना, जब आपका बच्चा कक्षा में सर्वोच्च स्थान प्राप्त न कर सके।

मई – अवकाश का विरोधाभास

इस चरण में अत्यधिक व्यस्त कार्यक्रमों की समस्या अपने चरम पर पहुँच जाती है। अभिभावक कक्षा 3-5 के बच्चों को एक साथ 4-6 सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में नामांकित कर देते हैं। परिणामस्वरूप बच्चे के पास न तो स्वतंत्र दोपहर होती है, न पड़ोस में खेलने का समय और न ही कोई अनियोजित क्षण।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है –मुक्त खेल और कार्यकारी क्षमता के विकास पर आधारित शोध, बच्चों को केवल पोर्टफोलियो निर्माण के उद्देश्य से अनेक गतिविधियों में शामिल करने के बजाय उनकी वास्तविक रुचि वाली एक-दो गतिविधियाँ चुनने की स्वतंत्रता देना; तथा ऊब से रहित बचपन की विकासात्मक हानि को समझना।

जुलाई – स्क्रीन उपयोग का नियमन

8-10 वर्ष की आयु के बच्चे स्वतंत्र रूप से स्क्रीन का उपयोग करना शुरू कर देते हैं—जैसे गेम खेलना या अभिभावकों के उपकरणों के माध्यम से सोशल मीडिया का प्रारंभिक उपयोग करना। इस चरण में चिंता केवल स्क्रीन के अन्य गतिविधियों के स्थान लेने तक सीमित नहीं रहती, बल्कि यह स्क्रीन पर देखी जाने वाली विषय-वस्तु/सामग्री की प्रकृति और उससे बनने वाली आदतों के निर्माण पर केंद्रित हो जाती है।
अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है – यह समझना कि बच्चा वास्तव में क्या देख रहा है और कौन-से खेल खेलता है, गेमिंग संस्कृति तथा इस आयु वर्ग में उसके सामाजिक महत्व को समझना, परिवार के लिए "टेक्नोलॉजी चार्टर" की शुरुआत करना, तथा डिजिटल साक्षरता को केवल प्रतिबंध के रूप में नहीं, बल्कि एक शिक्षण विषय के रूप में अपनाना।

अगस्त – विद्यालयीन परिवर्तन

कक्षा 5 से कक्षा 6 में प्रवेश भारतीय विद्यालयों की शिक्षा के सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तनों में से एक माना जाता है। इसमें अक्सर विद्यालय परिवर्तन, बोर्ड परिवर्तन, शैक्षणिक बोझ में उल्लेखनीय वृद्धि तथा प्रारंभिक किशोरावस्था की शुरुआत शामिल होती है। अभिभावकों को इसके लिए पहले से तैयार रहना आवश्यक है।
अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है— संक्रमण/ परिवर्तन के लिए भावनात्मक तैयारी, "बड़े विद्यालय" को लेकर अपनी चिंता बच्चों पर न थोपना, तथा इस परिवर्तन के दौरान सहयोगात्मक व्यवस्थाओं की निरंतरता बनाए रखना। आगामी महीनों में खुले मंच अथवा समकक्षी मार्गदर्शन के हिस्से के रूप में अभिभावकों के साथ निरंतर संवाद और चिंतन बनाए रखना भी आवश्यक है।

सितंबर और अक्तूबर – पूर्वनिर्धारित धारणाओं से परे लड़कों और लड़कियों का लालन-पालन

इस चरण में बनने वाले व्यवहारिक और सामाजिक पैटर्न आगे चलकर किशोरावस्था की पहचान को गहराई से प्रभावित करते हैं।
अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है— अपने घर में दिए जा रहे संदेशों के प्रति सजग रहना, खिलौनों का चयन, घरेलू कार्यों का विभाजन, प्रशंसा की भाषा तथा भावनाओं को व्यक्त करने की स्वतंत्रता—इन सभी में लैंगिक समानता और तटस्थता को महत्व देना तथा पुत्र और पुत्री दोनों के लिए समान भावनात्मक समझ/ साक्षरता सुनिश्चित करना।

नवंबर — मानसिक स्वास्थ्य

बच्चों में चिंता से जुड़ी समस्याएँ सामान्यतः 8 से 12 वर्ष की आयु के बीच पहली बार स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगती हैं। विद्यालय जाने से बचना, अत्यधिक चिंता करना, सर्वोत्तमता तथा बिना किसी शारीरिक कारण के बार-बार पेट दर्द की शिकायत करना इसके सामान्य संकेत हो सकते हैं।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—सामान्य चिंता और ऐसी चिंता के बीच अंतर समझना, जिस पर विशेष ध्यान की आवश्यकता हो, विद्यालय जाने से इनकार को केवल अवज्ञा न मानकर मानसिक स्वास्थ्य का संकेत समझना तथा यह जानना कि कब विद्यालय परामर्शदाता से परामर्श लेना आवश्यक है।

जनवरी — अनुशासन

आठ से दस वर्ष की आयु के बच्चे तर्क, निष्पक्षता और संवादात्मक समझ को बेहतर ढंग से स्वीकार करते हैं। पाँच वर्ष की आयु में प्रभावी रहने वाला अनुशासन नौ वर्ष की आयु में अपमानजनक प्रतीत हो सकता है। इस चरण में अभिभावक-बच्चे के संबंध को सहयोगात्मक समस्या-समाधान की दिशा में विकसित होना चाहिए।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—अनुशासन के साधन के रूप में पारिवारिक बैठकों का उपयोग, गृहकार्य से बचने, झूठ बोलने या साथियों से संघर्ष जैसी स्थितियों में स्वाभाविक परिणामों की समझ, तथा अर्जित विशेषाधिकारों और वास्तविक उत्तरदायित्व की शुरुआत। इसके अतिरिक्त, प्रतिपुष्टि और चिंतन के लिए शिक्षकों और विद्यालय परामर्शदाताओं से नियमित रूप से मिलना भी उपयोगी होगा।

चरण 3 – प्रारंभिक किशोरावस्था (कक्षा 6 से कक्षा 8 | आयु 11-13 वर्ष)

किशोरावस्था मस्तिष्क तथा व्यक्तित्व के पुनर्निर्माण का दूसरा महत्वपूर्ण चरण है। इस अवस्था में साथियों का प्रभाव अभिभावकों से अधिक महत्वपूर्ण प्रतीत होने लगता है। शरीर में परिवर्तन हो रहे होते हैं, भावनाएँ अत्यधिक तीव्र होती हैं और प्रत्येक अनुभव स्थायी तथा अत्यधिक गंभीर महसूस होता है। यह वह चरण है जिसके लिए अधिकांश अभिभावक स्वयं को सबसे कम तैयार पाते हैं, क्योंकि इसी समय उन्हें नियंत्रण कम करना होता है, जबकि उनकी चिंता अपने उच्चतम स्तर पर होती है।

अप्रैल – सफलता को पुनः परिभाषित करना

बोर्ड परीक्षाओं की तैयारी का दबाव धीरे-धीरे बढ़ने लगता है। अनेक परिवारों में कक्षा 9-10 की चिंता का प्रभाव कक्षा 6-8 से ही दिखाई देने लगता है। अभिभावक प्रारंभिक अवस्था से ही प्रदर्शन-केंद्रित दबाव बनाना शुरू कर देते हैं। यही वह समय है जब सफलता की केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित परिभाषा से होने वाले दुष्परिणाम बढ़ने लगते हैं।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है– अपने बच्चे के साथ स्पष्ट रूप से इस विषय पर चर्चा करना कि "अच्छा जीवन" वास्तव में क्या होता है, अपनी महत्वाकांक्षाओं को बच्चे की संभावनाओं से अलग रखना तथा यह समझना कि कक्षा 6-8 का समय जांचने परखने, सीखने और अनुभव प्राप्त करने समय होता है, न कि अंतिम दिशा तय करने का।

मई – स्क्रीन का उपयोग

इस चरण में सोशल मीडिया का प्रभाव तेजी से बढ़ता है। यह अब केवल स्क्रीन समय की समस्या नहीं रह जाता, बल्कि पहचान और अपनत्व से जुड़ा विषय बन जाता है।

अभिभावकों का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है–यह समझना कि किशोर सोशल मीडिया का उपयोग अपनी पहचान विकसित करने और स्वयं को अभिव्यक्त करने के लिए करते हैं, इस आयु वर्ग के विशेष जोखिम–जैसे साइबर बुलिंग, तुलना की संस्कृति, अनुचित संपर्क तथा अनुपयुक्त सामग्री के संपर्क को पहचानना और यह समझना है कि केवल प्रतिबंध लगाना अक्सर प्रभावी नहीं होता, बल्कि संवाद के साथ निगरानी और ऐसा अभिभावक बनना अधिक उपयोगी होता है, जिसके पास बच्चा ऑनलाइन समस्या होने पर सहजता से आ सके।

जुलाई – बड़े होने से जुड़ी चिंताएँ

इस आयु में बच्चों में किशोरावस्था के परिवर्तन शुरू हो रहे होते हैं, जो विशेष रूप से लड़कियों में अभिभावकों की अपेक्षा से पहले भी दिखाई दे सकते हैं। यदि इस समय अभिभावक मौन रहते हैं, तो बच्चे जानकारी के लिए साथियों और इंटरनेट की ओर मुड़ते हैं, जो प्रायः अविश्वसनीय और कभी-कभी हानिकारक स्रोत सिद्ध होते हैं।

अभिभावकों का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है– किशोरावस्था से पहले ही सहज और तथ्यात्मक संवाद करना, मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन को विद्यालय और घर की साझी जिम्मेदारी समझना, तथा किशोरावस्था के शारीरिक पहलुओं के साथ-साथ इसके भावनात्मक पहलुओं पर भी चर्चा करना।

अगस्त – अभिभावकीय जुड़ाव

जो किशोर यह दर्शाते हैं कि उन्हें अब अभिभावकों की आवश्यकता नहीं है, वास्तव में उन्हें सबसे अधिक भावनात्मक सहयोग की आवश्यकता होती है। सबसे बड़ा विरोधाभास यही है कि बच्चे उसी समय दूरी बनाना शुरू करते हैं, जब अभिभावकों से जुड़ाव उन्हें जोखिमपूर्ण व्यवहार, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं और साथियों के दबाव से सबसे अधिक सुरक्षा प्रदान कर सकता है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है– अत्यधिक हस्तक्षेप किए बिना जुड़े रहना, भोजन के समय को प्रतिदिन का सुरक्षित संवाद-क्षण बनाए रखना, तथा बच्चे के मित्रों और उनके परिवारों को जानना।

सितंबर एवं अक्तूबर – लड़कों और लड़कियों का संवेदनशील लालन-पालन

कक्षा 6 से 8 का समय, वह समय है जब हानिकारक लैंगिक धारणाएँ या तो गहराई से स्थापित होने लगती हैं या उन्हें सकारात्मक रूप से बदला जा सकता है। इस आयु में लड़कों पर अपने को कठोर दिखाने, भावनाओं को दबाने और प्रभुत्व या हास्य के माध्यम से स्वयं को सिद्ध करने का दबाव हो सकता है।

लड़कियाँ प्रारंभिक किशोरावस्था, शैक्षणिक दबाव और सोशल मीडिया में तुलना के संयुक्त प्रभावों का सामना करती हैं। यह अत्यंत संवेदनशील अवस्था होती है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है–पिता-पुत्र संबंध को एक महत्वपूर्ण सुरक्षात्मक कारक समझना, पुत्रों के साथ भावनाओं को स्पष्ट रूप से नाम देकर व्यक्त करना, संकट उत्पन्न होने से पहले शरीर-छवि से जुड़े संवाद प्रारंभ करना, माँ-बेटी संबंध को भावनात्मक आधार के रूप में सुदृढ़ करना, पुत्री को केवल बाहरी रूप-रंग से परे स्वीकार करने में पिता की भूमिका तथा सुरक्षा संबंधी संवाद सशक्त बनाने वाले दृष्टिकोण के साथ करना न कि प्रतिबंधात्मक रूप में।

नवंबर एवं जनवरी – मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ तथा स्वयं को हानि पहुँचाने की प्रवृत्तियाँ प्रायः इसी चरण में उभरती हैं। कई बार अभिभावकों को इसकी जानकारी सबसे अंत में मिलती है, क्योंकि इस आयु के बच्चे अपनी भावनात्मक पीड़ा को छिपाने का प्रयास करते हैं और अधिकांश अभिभावक ऐसे संकेतों को पहचानने के लिए प्रशिक्षित नहीं होते।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है– इस आयु में सामाजिक दूरी बनाना, नींद में परिवर्तन, शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट, पहले पसंद आने वाली गतिविधियों में रुचि कम होना जैसे विशिष्ट चेतावनी संकेतों को पहचानना, स्वयं को हानि पहुँचाने के विषय पर संवेदनशील संवाद करना, बच्चे द्वारा अपनी भावनाएँ साझा करने पर घबराहट से प्रतिक्रिया न देना तथा विद्यालय के परामर्शदाता से परिचित रहना। **इसके अतिरिक्त, प्रतिपुष्टि और चिंतन के लिए अभिभावकों के साथ नियमित बैठकें आयोजित करना भी उपयोगी होगा।**

चरण 4 — मध्य किशोरावस्था (कक्षा 9 से कक्षा 10) (आयु 14-15 वर्ष)

यह स्वायत्तता और बढ़ती जिम्मेदारियों का चरण है। इसी समय बोर्ड परीक्षाएँ देनी होती हैं तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार की प्रवृत्ति तंत्रिका-विकास की दृष्टि से अपने उच्चतम स्तर पर होती है। किशोर इस अवस्था में सबसे अधिक सक्षम होने के साथ-साथ सबसे अधिक संवेदनशील भी होते हैं।

अप्रैल — शैक्षणिक दबाव

कक्षा 9-10 वह चरण है जहाँ शैक्षिक दबाव पहली बार अपने चरम पर पहुँचता है। बोर्ड परीक्षाएँ परिवारों में अत्यधिक प्रतीकात्मक महत्व रखती हैं। इस अवधि के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव व्यापक रूप से प्रलेखित हैं और अधिकांशतः रोके जा सकते हैं।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—परीक्षा के तनाव की शारीरिक एवं मानसिक प्रक्रिया को समझना तथा उससे निपटने के उपाय, पर्याप्त नींद को एक अनिवार्य शैक्षणिक रणनीति के रूप में स्वीकार करना, यदि बच्चा कहे—"मैं अब यह नहीं कर सकता/सकती"—तो उससे किस प्रकार संवेदनशील संवाद किया जाए और यह समझना कि 90% अंक वास्तव में क्या दर्शाते हैं और क्या नहीं।

मई—सजग स्क्रीन उपयोग

इस आयु वर्ग के अधिकांश लड़कों और अनेक लड़कियों के लिए अनुपयुक्त मीडिया सामग्री तक पहुँच एक वास्तविकता बन चुकी होती है। यह किसी नैतिक कमजोरी का नहीं, बल्कि सूचना-परिवेश की कमजोरी या समस्या का परिणाम है। यदि अभिभावक इस विषय पर खुलकर और सीधे संवाद नहीं करते, तो बच्चे अनजाने में निकटता (Intimacy), सहमति (Consent) और रिश्तों की समझ ऐसे स्रोतों से विकसित करने लगते हैं, जिनमें अक्सर विकृत, भ्रामक और वास्तविकता से दूर सामग्री होती है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—अनुपयुक्त मीडिया सामग्री के विषय पर बिना शर्म या घबराहट के संवाद कैसे किया जाए, शोध क्या दर्शाते हैं कि किशोर इस प्रकार की सामग्री का किस प्रकार उपयोग करते हैं और उसका संबंधों की अपेक्षाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है, तथा इस चर्चा को नैतिक उपदेश के रूप में नहीं, बल्कि मीडिया साक्षरता के संदर्भ में प्रस्तुत करना।

जुलाई—परीक्षाओं के दौरान अभिभावकीय सहयोग

परीक्षा से एक दिन पहले बच्चे को अंतिम समय की अतिरिक्त सलाह से अधिक शांति की आवश्यकता होती है। अभिभावक का कार्य तनाव बढ़ाना नहीं, बल्कि उसे कम करना होता है। समय पर नींद, पौष्टिक भोजन और घर में शांत वातावरण—ये सभी सहयोग के अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू हैं।

परीक्षा के दिन बच्चे को घर से आत्मविश्वास के साथ निकलना चाहिए, दबाव के साथ नहीं। घर से निकलने से पहले के अंतिम तीस मिनटों में कही गई बातें लंबे समय तक उसके मन में बनी रहती हैं। इसलिए संवाद सरल, स्नेहपूर्ण और आश्वस्त करने वाला होना चाहिए।

परीक्षा के बाद और परिणाम आने के पश्चात अभिभावक की भूमिका पुनः बदल जाती है। परिणाम के बाद की बातचीत का प्रभाव बहुत गहरा होता है, जिसे अधिकांश अभिभावक समझ नहीं पाते। इसका उद्देश्य न तो परिणाम को अत्यधिक हल्का बनाना होना चाहिए—"यह तो केवल एक परीक्षा थी"—और न ही उसे भयावह बनाना—"क्या तुम्हें पता है इसका तुम्हारे भविष्य पर क्या प्रभाव पड़ेगा?" दोनों प्रतिक्रियाएँ बच्चे को उसकी भावनाओं के साथ अकेला छोड़ देती हैं।

जो बच्चा बोर्ड की परीक्षा में अपेक्षित प्रदर्शन नहीं कर पाता, उसे उस समय सबसे अधिक यह महसूस करने की आवश्यकता होती है कि उसके और उसके अभिभावकों के बीच का संबंध सुरक्षित और अटूट है। वह केवल उसके परिणामों से परिभाषित नहीं होता। बाद में साथ मिलकर आगे की राह तय की जा सकती है—लेकिन उस क्षण उसे ऐसे अभिभावक की आवश्यकता होती है, जो अपनी निराशा को उस पर न थोपे।

अक्तूबर — मानसिक स्वास्थ्य

भारत में किशोरों द्वारा स्वयं को हानि पहुँचाने का जोखिम कक्षा 9-12 के दौरान सबसे अधिक देखा जाता है। दबाव, सर्वोत्तमवाद और अकेलेपन का त्रिकोण अच्छी तरह समझा जा चुका है, लेकिन अभी भी पर्याप्त रूप से उसका प्रभावी समाधान नहीं किया जाता।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है — इस आयु वर्ग से संबंधित चेतावनी संकेतों की पहचान, सीधे यह पूछना कि "क्या तुम स्वयं को चोट पहुँचाने के बारे में सोच रहे हो?" ऐसा प्रश्न उनके मन में विचार नहीं डालता, बल्कि संवाद और सहायता का मार्ग खोलता है; संकट की स्थिति में उपलब्ध सहायता संसाधनों की जानकारी, विद्यालय के परामर्शदाता को सहयोगी के रूप में देखना तथा जोखिमग्रस्त किशोरों वाले घरों में संभावित हानिकारक साधनों को सुरक्षित रखना। इसके अतिरिक्त, अभिभावकों के साथ नियमित बैठकें आयोजित कर उनसे प्रतिक्रिया प्राप्त करना और सामूहिक चिंतन करना भी उपयोगी रहता है।

चरण 5 — उत्तर किशोरावस्था (कक्षा 11 से कक्षा 12 | आयु 16-18 वर्ष)

यह स्वतंत्र पहचान और उद्देश्य निर्धारण का चरण है। बच्चा धीरे-धीरे आपकी आँखों के सामने एक वयस्क में परिवर्तित हो रहा होता है। इस अवस्था में अभिभावक की भूमिका मार्गदर्शन देने से अधिक साथ चलने की होती है—और अंततः गरिमापूर्ण ढंग से बच्चे को स्वतंत्र होने देना ही सबसे महत्वपूर्ण कार्य बन जाता है।

अप्रैल — अभिभावकों और किशोरों की चिंता का प्रबंधन

प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं की व्यवस्था कक्षा 11-12 के छात्रों में भविष्य को लेकर अत्यधिक चिंता उत्पन्न करती है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—अपनी पहचान को बच्चे की आकांक्षाओं और परिणामों से अलग रखना, "गैप ईयर" पर खुलकर संवाद करना, ऐसी स्थिति को समझना जब बच्चे के सपने और अभिभावकों की अपेक्षाएँ वास्तव में भिन्न हों तथा यह पहचानना कि प्रवेश परीक्षा में उत्तीर्ण होकर भी यदि बच्चा भावनात्मक रूप से टूट जाए, तो यह कीमत बहुत अधिक है।

मई—संतुलित दिनचर्या का निर्माण

कोचिंग कक्षाएँ, मॉक टेस्ट और निरंतर पुनरावृत्ति के कारण कक्षा 11-12 के छात्रों का जीवन अक्सर केवल तैयारी तक सीमित हो जाता है। यह समर्पण नहीं, बल्कि जीवन के अन्य आवश्यक अनुभवों से वंचित होना है।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—अध्ययन के अत्यधिक घंटों के घटते लाभ पर आधारित शोध को समझना, तथा खेल, संगीत या मित्रता जैसे कम-से-कम एक गैर-शैक्षणिक आधार को केवल विलासिता के रूप में नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता के रूप में सुरक्षित रखना।

अगस्त – स्वतंत्र होने के लिए तैयार करना

कक्षा 11-12 में अभिभावक की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका स्वयं को बच्चे के अलग होने (दूर जाने) के लिए तैयार करना है—चाहे वह कॉलेज, छात्रावास, कोई अन्य शहर या कोई अन्य देश हो। जो अभिभावक इस मानसिक बदलाव के लिए खुद को तैयार नहीं करते, वे बच्चे के जाने पर या तो स्वयं को उससे भावनात्मक रूप से अत्यधिक बंधकर रखने की कोशिश करते हैं या फिर भावनात्मक रूप से टूट जाते हैं।

अभिभावक का ध्यान: विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—अपनी स्वयं की अलगाव-जनित चिंता को समझना, बच्चे के जाने से पहले उसकी व्यावहारिक स्वतंत्रता का विकास करना, जुड़े रहने और अत्यधिक नियंत्रण बनाए रखने के बीच के अंतर समझना, तथा यह स्वीकार करना कि बच्चे के घर छोड़ने के बाद संबंध किस प्रकार विकसित हो सकते हैं।

सितंबर – चिंतन एवं आगे की दिशा

जब बारहवीं कक्षा समाप्त होती है, तब अभिभावकों के पास आत्ममंथन का एक महत्वपूर्ण अवसर होता है। प्रश्न यह नहीं होता कि बच्चे ने क्या प्राप्त किया, बल्कि यह कि हमने वास्तव में क्या निर्मित किया? बच्चे ने हमें जीवन जीते देखकर क्या सीखा?

अभिभावक का ध्यान : विकास के इस चरण में निम्न विषयों पर विशेष बल दिया जा सकता है—पारिवारिक मूल्यों और विरासत पर संवाद—हमने बच्चों को कौन-से मूल्य दिए और किन मूल्यों को स्वयं व्यवहार में नहीं ला सके, जिस बच्चे पर अत्यधिक दबाव डाला गया हो, उससे क्षमा माँगने का साहस तथा केवल परिणामों का नहीं, बल्कि बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर खुश होना। इसके अतिरिक्त, प्रतिपुष्टि और चिंतन के लिए अभिभावकों के साथ नियमित बैठकें आयोजित करना भी उपयोगी होगा।

कार्यान्वयन के तीन सिद्धांत

- **स्पाइरल पाठ्यक्रम संरचना-** प्रत्येक विषय को हर वर्ष केवल समान रूप में नहीं, बल्कि अधिक गहराई और परिपक्वता के साथ पुनः लाया जाना चाहिए। पाँच, नौ, तेरह और सत्रह वर्ष की आयु में स्क्रीन का अनुभव पूरी तरह भिन्न होता है। उसी प्रकार अभिभावकीय प्रतिक्रिया को भी समय के साथ विकसित और अधिक संवेदनशील होना चाहिए।

- **अभिभावकों के विकासात्मक चरण-** अभिभावक भी जीवन के विभिन्न चरणों से गुजरते हैं– नये-अभिभावक, विद्यालय जाने वाले बच्चे के अभिभावक, किशोर के अभिभावक और बच्चे को स्वतंत्र रूप से आगे बढ़ाने देने वाले अभिभावक। यह स्वीकार करना आवश्यक है कि अभिभावक भी निरंतर सीख रहे होते हैं, अनिश्चितताओं से गुजर रहे होते हैं और अनेक अनुभवों का पहली बार सामना करते हैं।

- **एक सहयोगी के रूप में विद्यालय-** इस कैलेंडर का सबसे प्रभावी उपयोग तब संभव है, जब यह विद्यालय और घर के बीच वास्तविक संवाद का माध्यम बन जाए। जिन विषयों पर अभिभावकों के साथ चर्चा की जा रही हो, उन्हीं विषयों पर छात्रों के साथ कक्षा, परामर्श सत्रों और विद्यालय में भी कार्य किया जाए। उदाहरण के लिए, यदि स्वास्थ्य शिक्षा की कक्षा में बच्चों को "सहमति" के बारे में सिखाया जा रहा है, तो घर पर भी अभिभावकों के साथ उसी विषय पर संवेदनशील संवाद होना चाहिए।

इस संपूर्ण रूपरेखा का सबसे गहरा सत्य यह है कि लालन-पालन भी उतनी ही विकासात्मक यात्रा है, जितनी स्वयं बचपन की यात्रा। छह वर्ष के बच्चे के अभिभावक और सोलह वर्ष के किशोर के अभिभावक को पूरी तरह से अलग ज्ञान, अलग कौशल और अलग आत्मविश्वास की आवश्यकता होती है। सीबीएसई अभिभावक सहभागिता कैलेंडर इसी सत्य का सम्मान करता है और बच्चों के विकास के प्रत्येक चरण में अभिभावकों के साथ कदम से कदम मिलाकर चलता है।

<u>अभिभावक सहभागिता कार्यशालाएँ</u>

ये संरचित सत्र अभिभावकों को अपने बच्चे के शैक्षणिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास को बेहतर ढंग से समझने में सहायता प्रदान करेंगे। इन कार्यशालाओं का उद्देश्य अभिभावकों को व्यावहारिक रणनीतियाँ और उपयोगी दृष्टिकोण उपलब्ध कराना है, ताकि वे अपने बच्चे के समग्र विकास में प्रभावी सहयोग दे सकें।

विद्यालयों से नियमित विद्यालयी गतिविधियों और अभिमुखीकरण सत्रों के अतिरिक्त, सुझाये गये विषयों के आधार पर अभिभावकों के लिए कम-से-कम **दो कार्यशालाओं** का आयोजन करने की अनुशंसा की जाती है। विद्यालय अपनी आवश्यकताओं और शैक्षणिक कैलेंडर के अनुसार **अतिरिक्त कार्यशालाएँ** भी आयोजित कर सकते हैं, जो अभिभावक सहभागिता कैलेंडर में उल्लिखित अनुशंसित गतिविधियों के पूरक के रूप में कार्य करेंगी।

<u>बालवाटिका 1</u>

1. **प्रारंभिक बाल्यावस्था विकास एवं आदत निर्माण-** स्व-देखभाल, व्यवहार नियंत्रण, विद्यालय की शिक्षा-पद्धति तथा अधिगम वातावरण से परिचित कराने पर विशेष ध्यान देना।
2. **अभिभावक मार्गदर्शन एवं भावनात्मक कल्याण -** अलगाव की चिंता को समझना, स्क्रीन समय का संतुलित प्रबंधन करना तथा बच्चों की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझने में अभिभावकों का सहयोग एवं मार्गदर्शन करना।

बालवाटिका 2

1. **भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं सकारात्मक अनुशासन** – भावनाओं की पहचान विकसित करना, बच्चों को आत्मविश्वास से युक्त एवं सशक्त बनाने वाली परवरिश पर चर्चा करना तथा बच्चों के गुस्से या ज़िद को सकारात्मक रणनीतियों के माध्यम से संभालना।
2. **प्रारंभिक विकास एवं लालन-पालन की चुनौतियों को समझना** – सीखने की विभिन्न शैलियों, प्रारंभिक साक्षरता एवं संख्यात्मक ज्ञान, पोषण, स्वच्छता, स्व-देखभाल, खेल-आधारित अधिगम तथा तकनीक के उपयोग की सीमाएँ निर्धारित करने की समझ विकसित करना।

बालवाटिका 3

1. **जिम्मेदारी का विकास**- बच्चों को उनकी आयु के उपयुक्त घरेलू कार्यों में शामिल करना तथा दैनिक दिनचर्या में छोटे-छोटे निर्णय स्वयं लेने के लिए प्रोत्साहित करना।
2. **रुचियों का अन्वेषण**- बच्चों की विविध रुचियों को जानने के महत्व पर आधारित कार्यशालाएँ तथा बाहरी खेलों एवं गतिविधियों में सहभागिता को प्रोत्साहित करना।

कक्षा 1 एवं 2

1. **पठन एवं अधिगम के प्रति रुचि विकसित करना** – साक्षरता से समृद्ध ऐसा घरेलू वातावरण विकसित करना जहाँ अभिभावक स्वयं ध्वन्यात्मक (फॉनिक्स) कौशल, पठन एवं कहानी सुनने-सुनाने की संस्कृति को प्रोत्साहित करने का उदाहरण प्रस्तुत करें।
2. **न्यूरोडाइवर्जेंस की समझ** -विविध अधिगम शैलियों को समझने तथा सीखने में अभिभावकों को होने वाली कठिनाइयों एवं अधिगम अंतरालों की पहचान करने हेतु कार्यशालाएँ आयोजित करना।
3. **सकारात्मक अनुशासन एवं सामाजिक कौशल** – सहयोग, परानुभूति, संघर्ष समाधान तथा स्वस्थ सीमाओं का विकास करना।

कक्षा 3-5

1. **समस्या–समाधान एवं समालोचनात्मक चिंतन का विकास** – तार्किक चिंतन, विश्लेषणात्मक कौशल तथा निर्णय-निर्धारण क्षमता को सुदृढ़ करना।
2. **सहपाठी दबाव एवं मित्रता का प्रबंधन** – भावनात्मक नियंत्रण, स्वस्थ संबंध, भावनात्मक एवं सामाजिक जागरूकता तथा साथियों एवं बड़ों के प्रति कृतज्ञता और सम्मान की भावना विकसित करना।
3. **डिजिटल सुदृढ़ता एवं आत्मनिर्भरता का निर्माण** – ऑनलाइन सुरक्षा, स्क्रीन समय प्रबंधन तथा आत्म-अनुशासन से संबंधित जागरूकता विकसित करना।
4. **संतुलित दिनचर्या का निर्माण** – यह सुनिश्चित करना कि बच्चे को शैक्षणिक आवश्यकताओं के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों/ खेलों और अपनी रुचियों एवं शौक के लिए भी पर्याप्त समय मिले।

कक्षा 6-8

1. **किशोरावस्था एवं भावनात्मक परिवर्तनों को समझना** – हार्मोनल, संज्ञानात्मक एवं भावनात्मक परिवर्तनों को समझते हुए लचीलापन, आत्मनिर्भरता और जागरूकता विकसित करना, साथ ही तनाव प्रबंधन की तकनीकों को सीखना।
2. **सहपाठी दबाव एवं डिजिटल सुरक्षा का प्रबंधन** – सामाजिक प्रभावों, साइबर बुलिंग तथा ऑनलाइन उत्तरदायित्व से जुड़े विषयों पर जागरूकता बढ़ाना। साथ ही, अभिभावकों को मादक पदार्थों के उपयोग (जैसे वेपिंग, शराब और ड्रग्स) के प्रति जागरूक बनाना होगा। अभिभावकों को इस योग्य बनाना कि वे किशोरों को सहपाठी दबाव का सामना करने, जिज्ञासाओं का सुरक्षित एवं जानकारीपूर्ण ढंग से समाधान करने, प्रारंभिक चेतावनी संकेतों को पहचानने तथा खुले एवं निष्पक्ष संवाद स्थापित करने में मार्गदर्शन दे सकें।
3. **शैक्षणिक उत्तरदायित्व एवं स्वतंत्रता को बढ़ावा देना** – समय प्रबंधन, आत्म-अनुशासन, लक्ष्य-निर्धारण तथा यह समझ विकसित करना कि स्वतंत्रता जिम्मेदार व्यवहार और सजग आचरण के माध्यम से अर्जित होती है।
4. **अध्ययन कौशल** – नोट्स बनाने की तकनीकें तथा विविध अधिगम शैलियों का अन्वेषण।

कक्षा 9 एवं 10

1. **परीक्षा तनाव एवं शैक्षणिक अपेक्षाओं का प्रबंधन** – अभिभावकों को ऐसी रणनीतियों से सुसज्जित करना, जिनसे वे अपने बच्चों की शैक्षणिक यात्रा में सहयोग करते हुए परीक्षा के दबाव और तनाव को प्रभावी ढंग से संभाल सकें।
2. **संघर्ष की क्षमता एवं विचलनों का सामना** – किशोरों को असफलताओं का सामना करने, लक्ष्य-केंद्रित बने रहने तथा नकारात्मक प्रभावों — विशेषकर मादक पदार्थों के दुष्प्रयोग का विरोध करने हेतु आत्मविश्वास निर्माण और निर्णय लेने का कौशल विकसित करने में सहायता करना।
3. **खुला संवाद एवं जिम्मेदारीपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता**– अभिभावक और बच्चे के बीच संवाद को सुदृढ़ करना, जिसमें संबंधों, सहमति, सुरक्षा तथा मादक पदार्थों के दुष्प्रयोग जैसे विषयों पर चर्चा शामिल हो। अभिभावकों को इस योग्य बनाना कि वे बच्चों की जिज्ञासाओं का समाधान कर सकें, स्पष्ट अपेक्षाएँ निर्धारित करें तथा ऐसा सुरक्षित वातावरण बनाएँ, जहाँ किशोर मार्गदर्शन प्राप्त करने में सहज महसूस करें। साथ ही, पोक्सो जागरूकता कार्यशाला का आयोजन।
4. **जिम्मेदारी का विकास** – किशोरों के व्यवहार और जिम्मेदारी निभाने की क्षमता के आधार पर उन्हें चरणबद्ध एवं संरचित रूप से स्वतंत्रता प्रदान करना।
5. **आजीविका जागरूकता** – विभिन्न विषयों एवं अध्ययन क्षेत्रों को समझने तथा छात्रों की रुचियों को समर्थन देने हेतु अभिमुखीकरण कार्यशालाओं का आयोजन।

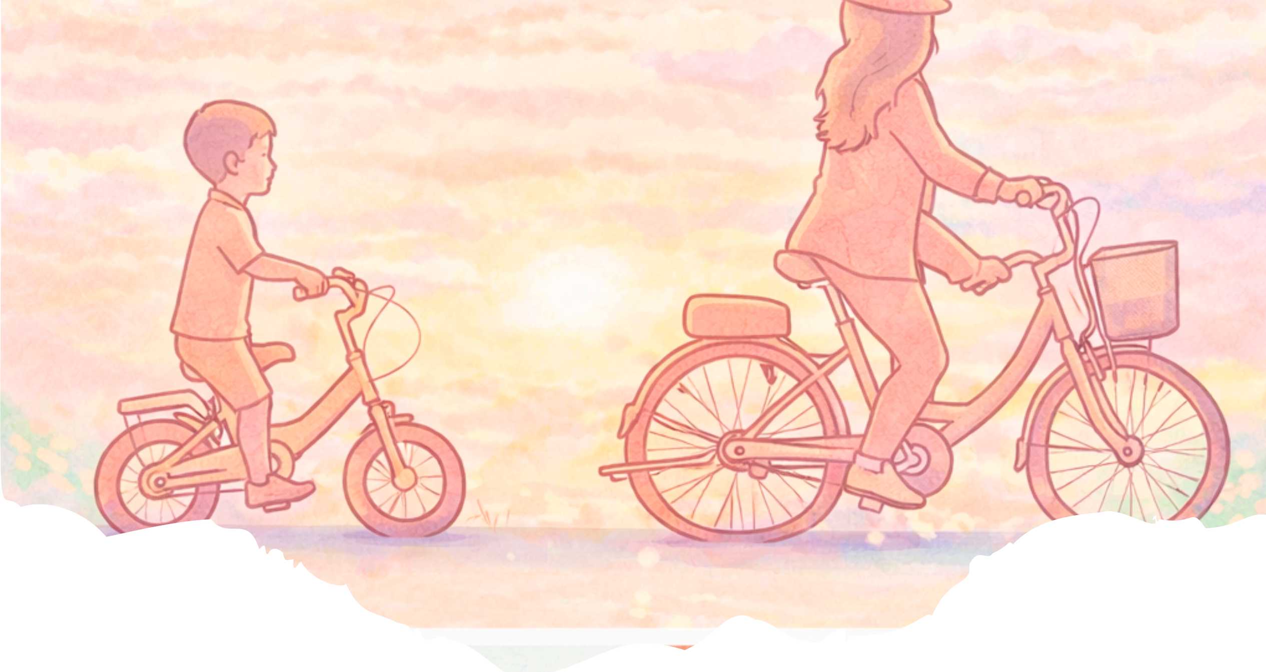
कक्षा 11 एवं 12

1. **परीक्षा तनाव एवं समय प्रबंधन का संतुलन** – अभिभावकों को ऐसी रणनीतियों से परिचित कराना, जिनके माध्यम से वे किशोरों को शैक्षणिक कार्य, विश्राम और स्वस्थ अध्ययन की आदतों के बीच संतुलन बनाने में सहयोग दे सकें। यथार्थपरक लक्ष्य निर्धारित करना, समय प्रबंधन सीखना तथा बोर्ड एवं प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी में सहयोग करना।
2. **करियर रोडमैप** – बदलते करियर रुझानों, उभरते क्षेत्रों तथा छात्रों की रुचियों और योग्यता को ध्यान में रखते हुए अभिभावकों द्वारा जानकारीपूर्ण एवं उपयुक्त करियर विकल्प चुनने में सहायता प्रदान करने संबंधी मार्गदर्शन।
3. **कौशल विकास** – छात्रों को पारस्परिक संवाद कौशल, कार्य-नैतिकता, टीमवर्क तथा नेतृत्व कौशल विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना।
4. **सुरक्षा एवं सहमति**– पोक्सो जागरूकता कार्यशालाएँ, पारस्परिक संबंधों में स्वस्थ सीमाओं की समझ, बुलिंग से संबंधित जागरूकता तथा अभिभावकों की क्षमता को सुदृढ़ करना, ताकि वे जिम्मेदार निर्णय लेने में किशोरों का मार्गदर्शन कर सकें। इसमें सहपाठी दबाव का सामना करना, मादक पदार्थों के संपर्क एवं अपसेवन से बचाव तथा आवश्यकता पड़ने पर सहायता प्राप्त करने की समझ विकसित करना भी शामिल है।

भाग–4

सुदृढ़ संबंध: अभिभावक और बच्चे के बीच जुड़ाव को सुदृढ़ करने वाली गतिविधियाँ

संबंध सुदृढ़ करना: अभिभावक और बच्चे के बीच गतिविधियाँ



विद्यालय समुदाय के भीतर अपनत्व की भावना और सशक्त संबंध बच्चे के भावनात्मक तथा शैक्षणिक विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब अभिभावक अपने बच्चों की अधिगम यात्रा में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं, तो वे न केवल अपने व्यक्तिगत संबंध को सुदृढ़ करते हैं, बल्कि छात्र के रूप में बच्चे के अनुभवों को भी अधिक गहराई से समझ पाते हैं। ऐसी सहभागिता अभिभावकों को यह देखने का अवसर देती है कि उनका बच्चा कैसे सीखता है, सहयोग करता है और अपनी रचनात्मकता को अभिव्यक्त करता है। इसी प्रकार, शिक्षक भी इन संबंधों से लाभान्वित होते हैं, क्योंकि उन्हें यह समझने में सहायता मिलती है कि छात्र अपने परिवारों से कैसे जुड़ते हैं, उनकी अधिगम शैली क्या है तथा कौन-सी सहयोग प्रणालियाँ उनके विकास को प्रभावित करती हैं। विद्यालय अर्थपूर्ण अभिभावक-बालक सहभागिता अनुभवों को बढ़ावा देकर ऐसा वातावरण निर्मित करते हैं, जहाँ बच्चे स्वयं को घर और कक्षा—दोनों स्थानों पर समर्थित महसूस करते हैं। इससे उनमें आत्मविश्वास, प्रेरणा और अपनत्व की भावना बढ़ती है।

विद्यालयों को कक्षा-उपयुक्त सहभागिता गतिविधियाँ प्रारंभ करनी चाहिए, जिनका उद्देश्य अभिभावक-बाल संबंधों को सुदृढ़ बनाना तथा अधिगम को कक्षा से बाहर तक विस्तारित करना हो। इनमें संवादात्मक परियोजनाएँ, पठन कार्यक्रम, रचनात्मक गतिविधियाँ अथवा सहयोगात्मक विद्यालयी कार्यक्रम शामिल हो सकते हैं, जो शैक्षणिक उपलब्धियों से भी आगे जाकर सहभागिता को प्रोत्साहित करें।

विद्यालयों से सुझाये गये विकल्पों में से कम-से-कम दो सहभागिता गतिविधियों का आयोजन करने की अनुशंसा की जाती है। इन गतिविधियों का उद्देश्य अभिभावकों और बच्चों के बीच सार्थक संवाद, रचनात्मकता तथा साझा अनुभवों को प्रोत्साहित करना है। विद्यालय अपनी आवश्यकताओं तथा शैक्षणिक कैलेंडर के अनुसार अतिरिक्त गतिविधियाँ भी सम्मिलित कर सकते हैं।

आधारभूत वर्ष (0–3 वर्ष)

जन्म से तीन वर्ष तक की आयु आने वाले समय के सारे अधिगम और कुशल-क्षेम की नींव रखती है। इस अवधि में मस्तिष्क का तीव्र विकास उत्तरदायित्वपूर्ण देखभाल, अनुक्रियाशील अनुभवों तथा भावनात्मक जुड़ाव के माध्यम से होता है।

प्रमुख बिंदु:

- **सुरक्षा और भावनात्मक जुड़ाव की भावना विकसित करना:** स्पर्श, दृष्टि के संपर्क तथा स्नेहपूर्ण संवाद के माध्यम से बच्चे की आवश्यकताओं के प्रति निरंतर और संवेदनशील प्रतिक्रिया दें, जिससे विश्वास और भावनात्मक सुरक्षा बढ़े।
- **संवाद, सुनना और जुड़ाव:** बार-बार बात करना, गाना गाना तथा उतरदायित्वपूर्ण संवाद स्थापित करना प्रारंभिक भाषा और संज्ञानात्मक विकास में सहायक होता है। "पिक-ए-बू" या ताली वाला सरल खेल जुड़ाव, उत्सुकता और साझा आनंद की भावना विकसित करते है।
- **इन्द्रियगत अनुभवों के माध्यम से दुनिया को जानना:** गतिविधियों, खेल और सुरक्षित संवेदी अनुभवों के अवसर प्रदान करें, जिससे मस्तिष्क का विकास और समन्वय क्षमता सुदृढ़ हो।
- **वर्चुअल की बजाय वास्तविक अनुभवों को प्राथमिकता देना:** विशेष रूप से दो वर्ष से कम आयु में स्क्रीन से दूरी बनाए रखें तथा मानवीय संवाद, खेल और वास्तविक अनुभवों को प्राथमिकता दें। जल-खेल, विभिन्न बनावट वाले खिलौने, ब्लॉक जमाना या बाहरी वातावरण में खेलना जैसी गतिविधियाँ जिज्ञासा को बढ़ाती हैं।
- **दैनिक दिनचर्या से सुरक्षा और स्थिरता विकसित करना:** भोजन, नींद और खेल के लिए नियमित दिनचर्या स्थापित करें, जिससे भावनात्मक संतुलन और स्थिरता की भावना विकसित हो।
- **बच्चे के संकेतों का अनुसरण करना:** बच्चे के स्तर पर बैठकर उसके साथ खेलें तथा उसकी आवाज़ों, हाव-भाव और भाव-भंगिमाओं पर प्रतिक्रिया दें। बातचीत और गतिविधियों की दिशा तय करने में बच्चे को अग्रणी भूमिका निभाने दें।

आयु 3–4 वर्ष (बाल वाटिका 1 / नर्सरी)

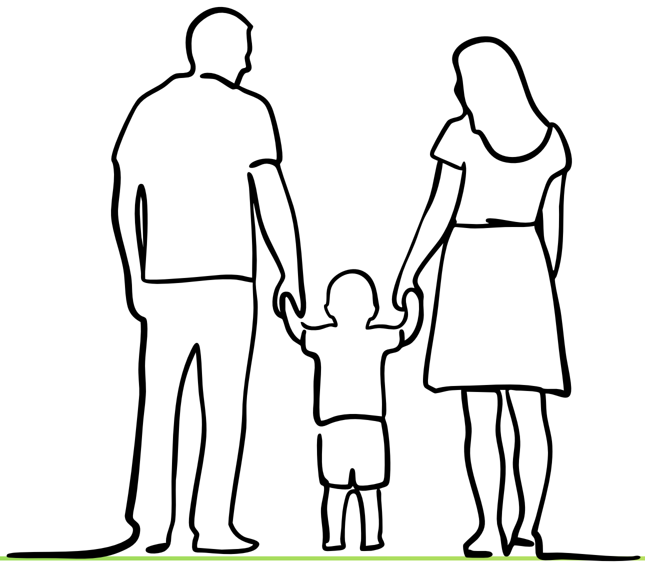
इस अवस्था में बच्चे घर से बाहर की दुनिया में कदम रखना प्रारंभ करते हैं, किन्तु वे अभी भी भावनात्मक सुरक्षा और परिचित वातावरण पर अत्यधिक निर्भर होते हैं। उनका अधिगम खेल, संबंधों और देखने-परखने के माध्यम से होता है—औपचारिक शिक्षा के माध्यम से नहीं।

प्रमुख बिन्दु एवं संबंधित गतिविधियाँ:

- **प्रारंभिक वर्षों में सफलता को पुनःपरिभाषित करना:** इस अवस्था में जिज्ञासा, भावनात्मक सहजता और अपनत्व की भावना को प्रारंभिक शैक्षणिक उपलब्धियों से अधिक महत्व दिया जाना चाहिए। जो बच्चा सुरक्षित, अभिव्यक्तिशील और देखने-परखने के लिए उत्सुक हो, वह “सफल” है।
- **स्क्रीन की बजाय खेल को प्राथमिकता देना:** स्क्रीन के उपयोग को सीमित और नियंत्रित रखें तथा शारीरिक खेल, कहानी-सुनाना और अभिभावक-बाल संवाद को बढ़ावा दें। “भूमिका निभाने” की गतिविधियाँ—जैसे रसोई, डॉक्टर या विद्यालय खेलना—कल्पनाशक्ति, भावनात्मक अभिव्यक्ति और सामाजिक समझ को प्रोत्साहित करती हैं।
- **शरीर के प्रति प्रारंभिक जागरूकता विकसित करना:** सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की अवधारणाओं को सरल और आश्वस्त करने वाले ढंग से समझाएँ। शरीर के अंगों के सही नामों का उपयोग करें और बच्चों को यह समझाएँ कि उनका शरीर उनका अपना है। स्नान या कपड़े पहनने जैसे दैनिक अवसरों पर शांत और सहज संवाद के माध्यम से सीमाओं और सुरक्षा की समझ विकसित की जा सकती है।
- **भावनात्मक सुरक्षा को सुदृढ़ करना:** नियमित दिनचर्या, निरंतर देखभाल और आने-जाने की सरल प्रक्रियाओं के माध्यम से बच्चों को अलगाव और परिवर्तनों का सहजता से सामना करना सिखाएँ। एक आलिंगन, कोई स्नेहपूर्ण वाक्य या हाथ हिलाकर विदा करने जैसी सरल और पूर्वानुमेय आदतें अलगाव-जनित चिंता को कम करने तथा बच्चे के मन में विश्वास और सुरक्षा की भावना को मजबूत करने में सहायक होती हैं।
- **दैनिक जीवन के माध्यम से अधिगम करना:** भोजन, कहानी सुनाना और खेल जैसी पारिवारिक दिनचर्याओं को सीखने और आपसी जुड़ाव के प्रभावशाली अवसरों के रूप में पहचानें। अभिव्यक्ति और संवाद के साथ प्रतिदिन कहानी सुनाना भाषा, कल्पनाशक्ति और भावनात्मक निकटता को विकसित करता है।
- **भावनाओं को पहचानें और उन्हें नाम दें:** दैनिक परिस्थितियों में बच्चों की भावनाओं को पहचानने और नाम देने में उनकी सहायता करें – जैसे “तुम उदास लग रहे हो” या “इससे तुम्हें खुशी हुई”—ताकि उनमें भावनात्मक जागरूकता विकसित हो सके।

<u>विद्यालय आधारित गतिविधियाँ</u>

1. **पीढ़ियों और परिवार के बीच संबंध सुदृढ़ करना –** दादा-दादी दिवस, अभिभावक दिवस तथा कहानी-सुनाने के सत्रों के माध्यम से पारिवारिक संबंधों और अपनत्व की भावना को सुदृढ़ बनाना।
2. **रचनात्मक एवं संवेदी सहभागिता –** कला, संगीत, कहानी सुनना-सुनाना, खेलकूद तथा कठपुतली प्रस्तुतियों जैसी गतिविधियों के माध्यम से आत्म-अभिव्यक्ति और साझा अनुभवों को प्रोत्साहित करना।



आयु 4–6 वर्ष (बाल वाटिका 2–3 / एलकेजी / यूकेजी)

इस अवस्था में बच्चे अधिक अभिव्यक्तिशील, जिज्ञासु और सामाजिक रूप से जागरूक होने लगते हैं। वे अपनी आवश्यकताओं को व्यक्त करना, सीमाओं को समझना तथा सरल सामाजिक संबंधों को निभाना सीख रहे होते हैं, लेकिन उन्हें अभी भी वयस्कों के मार्गदर्शन और आश्वासन की अत्यधिक आवश्यकता होती है।

ध्यानार्थ प्रमुख बिंदु:

- **तुलना की बजाय आत्मविश्वास का पोषण:** बच्चों की दूसरों से तुलना और प्रशंसा की अपेक्षा आत्म-अभिव्यक्ति, संवाद कौशल और सीखने के आनंद को प्रोत्साहित करें।
- **व्यक्तिगत सुरक्षा एवं सीमाओं की समझ:** स्वच्छता, "स्विमसूट नियम", सुरक्षित एवं असुरक्षित स्पर्श जैसी अवधारणाओं को सुदृढ़ करें तथा उन्हें यह भरोसा दें कि यदि कोई परिस्थिति उन्हें असहज महसूस कराती है, तो वे बिना झिझक अपनी बात कह सकें, सहायता मांग सकें और अपनी सीमाओं को आत्मविश्वास के साथ व्यक्त कर सकें।
- **भावनात्मक परिवर्तन के दौरान सहयोग:** विद्यालय और देखभालकर्ता दैनिक परिवर्तनों के दौरान भावनात्मक आश्वासन और निरंतर समर्थन प्रदान कर सकते हैं, ताकि बच्चे सुरक्षित, सहज और आश्वस्त महसूस कर सकें। दैनिक परिस्थितियों में भावनाओं को पहचानने और व्यक्त करने में सहायता करें – जैसे "तुम उदास लग रहे हो।
- **व्यवहार संबंधी सरल और सकारात्मक सीमाएँ निर्धारित करना:** बच्चों की जिद या गुस्से पर शांतिपूर्वक प्रतिक्रिया दें और दंड देने के बजाय उनका उचित व्यवहार के लिए मार्गदर्शन करें।
- **दैनिक जीवन के माध्यम से भाषा विकास:** कहानियों, गीतों और संवाद के माध्यम से शब्दावली, अभिव्यक्ति क्षमता और संबंधों को विकसित करें। कहानी पढ़ते समय बीच में रुककर पूछें–"तुम्हें क्या लगता है आगे क्या होगा?"– ताकि कल्पनाशक्ति और संवाद कौशल विकसित हो सके।
- **कल्पनात्मक खेल में सहभागिता:** घर, विद्यालय या डॉक्टर आदि से जुड़े "भूमिका अभिनय" वाले खेलों में बच्चों के साथ भाग लें, जिससे सामाजिक समझ, संवाद कौशल और संबंधों को सुदृढ़ किया जा सके।

<u>विद्यालय आधारित गतिविधियाँ – बाल वाटिका 2 एवं 3</u>

- **संवादात्मक एवं खेल-आधारित अधिगम:** पहेलियाँ सुलझाने, स्वयं करने योग्य विज्ञान गतिविधियों (डीआईवाई साइंस), एसटीईएम गतिविधियों, संगीत एवं नृत्य सत्रों तथा गतिशील गणितीय खेलों के माध्यम से आनंददायक और साझा सीखने के अनुभव विकसित करना।
- **अभिभावक-बाल सहभागिता एवं जीवन कौशल:** स्वच्छता संबंधी गतिविधियाँ, "मैं यह कर सकता हूँ!" जैसे आत्मनिर्भरता बढ़ाने वाले कार्य, माइंडफुलनेस (सजगता) अभ्यास तथा व्यावहारिक कला-आधारित परियोजनाओं के साथ-साथ दादा-दादी दिवस और अभिभावक दिवस जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से पारिवारिक संबंधों और सामुदायिक भावना को सुदृढ़ करना।
- **अभिभावक-बाल सहभागिता गतिविधियाँ:** विद्यालय परिसर में प्रकृति की सैर, विद्यालय में पसंदीदा स्थानों और गतिविधियों की पहचान, फिंगर पेंटिंग तथा "सुरक्षित संबंधों के घेरे" जैसी गतिविधियों के माध्यम से जुड़ाव और सुरक्षा की भावना विकसित करना।

आयु 6–7 वर्ष (कक्षा 1 एवं 2)

यह अवस्था बच्चों के संरचित वातावरण में समायोजन की शुरुआत को दर्शाती है। वे सीखने के लिए उत्सुक होते हैं, प्रशंसा प्राप्त करना चाहते हैं तथा भावनाओं को नियंत्रित करना, दिनचर्या का पालन करना और छोटी जिम्मेदारियाँ निभाना सीख रहे होते हैं। साथ ही, वे विचारों और व्यवहार में अधिक स्वतंत्रता भी प्रदर्शित करने लगते हैं।

ध्यानार्थ प्रमुख बिंदु:

- **प्रयास करने का आत्मविश्वास जगाना:** बच्चों में प्रयास, सहभागिता और गलतियों के प्रति सहजता को प्रोत्साहित करें, ताकि प्रारंभिक अवस्था से ही विकासशील मानसिकता विकसित हो सके। प्रतिदिन 10–15 मिनट उनके दिन के अनुभवों—क्या अच्छा लगा, क्या कठिन लगा या उन्होंने क्या सीखा—पर बातचीत करें।
- **संतुलित दिनचर्या का निर्माण:** स्क्रीन उपयोग को सीमित रखते हुए पढ़ने, खेलने और वास्तविक जीवन के अनुभवों को प्राथमिकता दें।
- **व्यक्तिगत सुरक्षा को सुदृढ़ बनाना:** बच्चों को अपनी बात कहने और विश्वसनीय वयस्कों से सहायता लेने के लिए आत्मविश्वास प्रदान करें।
- **भावनात्मक अभिव्यक्ति का विकास:** बच्चों को सरल शांत रहने की तकनीकों और समस्या-समाधान उपायों के माध्यम से भावनाओं को पहचानना, नाम देना और नियंत्रित करना सिखाएँ। साझा पठन के बाद सरल चर्चाओं द्वारा समझ, समस्या-समाधान और संबंधों को विकसित करें। गहरी साँस लेना या गिनती करना जैसी सरल शांति तकनीकों का साथ मिलकर अभ्यास करें।
- **स्पष्टता के साथ व्यवहार के लिए मार्गदर्शन:** निरंतर सीमाएँ और स्वाभाविक परिणाम निर्धारित करें तथा उसके बाद सरल चिंतन प्रक्रिया अपनाएँ। जब कोई समस्या उत्पन्न हो, तो बच्चों को तुरंत उत्तर देने की बजाय समाधानपरक चिंतन के लिए प्रेरित करें।
- **स्वतंत्रता के प्रारंभिक कदमों के प्रति प्रोत्साहन:** दिनचर्या, संगठन और छोटे दैनिक कार्यों के माध्यम से जिम्मेदारी की भावना विकसित करें। बच्चों को अपना स्कूल बैग व्यवस्थित करने या अगले दिन की तैयारी करने में शामिल करें।
- **"टेक टॉक" के अवसर:** बच्चे डिजिटल माध्यमों में क्या देख रहे हैं या किससे जुड़ रहे हैं, उस पर संवाद करें और उन्हें सजग एवं संतुलित उपयोग की दिशा में मार्गदर्शन दें।

विद्यालय आधारित गतिविधियाँ (कक्षा 1 एवं 2)

1. **1.बाह्य अधिगम एवं अन्वेषण** – प्रकृति भ्रमण, खेल दिवस तथा "डीईएआर" (सब कुछ छोड़कर पढ़ो) कार्यक्रम के माध्यम से पर्यावरण और परिवार के साथ जुड़ाव की भावना विकसित करना।
2. **1.खेल एवं एसटीईएम चुनौतियाँ** – खो-खो, पिट्ठू और कबड्डी जैसे पारंपरिक खेल, सहयोगात्मक कला परियोजनाएँ तथा अभिभावक-बाल एसटीईएम गतिविधियों के माध्यम से टीमवर्क और अपनत्व की भावना को सुदृढ़ करना।

कक्षा 3 (आयु 8 वर्ष)

इस अवस्था में बच्चे ऊर्जावान, देखने-परखने के लिए उत्सुक तथा अपनी क्षमताओं के प्रति अधिक जागरूक होने लगते हैं। वे स्वयं की तुलना साथियों से करना शुरू कर देते हैं, इसलिए सीखने और खेलने के आनंद को बनाए रखते हुए उनमें आत्मविश्वास विकसित करना अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है।

ध्यानार्थ प्रमुख बिंदु:

- **सफलता के अर्थ को व्यापक बनाना:** अभिभावकों को यह समझने में सहायता करना कि शैक्षणिक उपलब्धियों से परे भी बच्चों की अनेक क्षमताएँ होती हैं—जैसे रचनात्मकता, प्रयास और सहभागिता। बच्चों के प्रयासों, रचनात्मक चिंतन तथा उनकी विशिष्ट प्रतिभाओं की नियमित रूप से सराहना करें।
- **खुलकर खेलने के लिए समय सुरक्षित रखना:** अत्यधिक व्यस्त दिनचर्या की समस्या को समझना/कम करना तथा असंरचित और स्वतंत्र खेल की विकासात्मक भूमिका पर बल दें।
- **सक्रिय डिजिटल पर्यवेक्षण:** अभिभावकों को यह जानने और समझने में सक्रिय रूप से शामिल रहना चाहिए कि बच्चे क्या देख रहे हैं और कौन-से खेल में रुचि ले रहे हैं, ताकि प्रतिबंध की बजाय जागरूकता विकसित हो सके।
- **भावनात्मक जागरूकता को सुदृढ़ बनाना:** बच्चों को विभिन्न भावनाओं को पहचानने और व्यक्त करने में सहायता दें। उन्हें निराशा, उत्साह या हताशा जैसी भावनाओं पर खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

कक्षा 4–5 (आयु 9–10 वर्ष)

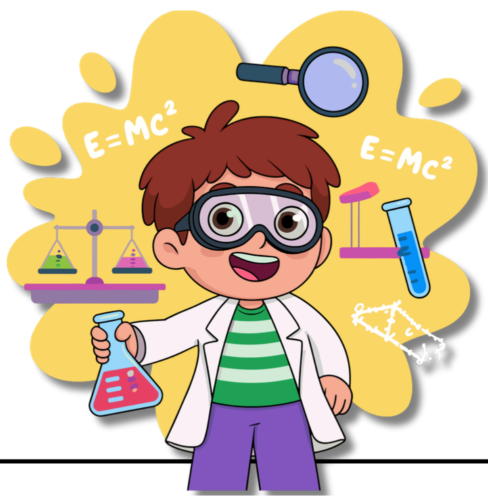
इस अवस्था में बच्चे साथियों की राय, सामाजिक संबंधों और अपनी पहचान के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं। उनका चिंतन अधिक तार्किक होने लगता है तथा वे डिजिटल दुनिया और सामाजिक मान्यताओं से गहराई से जुड़ने लगते हैं।

ध्यानार्थ प्रमुख बिंदु:

- **तुलना और आत्म-मूल्य से जुड़ी चुनौतियों का समाधान:** बच्चों को रैंकिंग और तुलना की स्थितियों से सकारात्मक रूप से निपटने में सहायता दें, ताकि वे अपनी क्षमताओं और विशेषताओं के आधार पर अपना मूल्य समझ सकें।
- **लैंगिक रूढ़ियों को चुनौती देना:** भूमिकाओं, भावनाओं और अवसरों में साम्या व समानता को प्रोत्साहित करें तथा लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए समान अपेक्षाएँ विकसित करें।
- **मानसिक स्वास्थ्य के प्रारंभिक संकेतों की पहचान:** चिंता, सर्वोत्तमता और तनाव के संकेतों को प्रारंभिक अवस्था में पहचाने। बच्चों की चिंताओं और तनाव के बारे में सहजता से बातचीत करें तथा इन विषयों पर संवाद को सामान्य बनाएं।
- **डिजिटल संवाद:** ऑनलाइन सामग्री, खेलों और साथियों से जुड़े डिजिटल रुझानों पर खुलकर चर्चा करें, ताकि बच्चों में समालोचनात्मक चिंतन विकसित हो सके। स्क्रीन के उपयोग की आदत की जिम्मेदारी धीरे-धीरे बच्चों को दें।
- **पारिवारिक संवाद का दायरा:** ऐसा वातावरण तैयार करें, जहाँ परिवार का प्रत्येक सदस्य अपने विचार, अनुभव और भावनाएँ साझा कर सके।
- **संक्रमण/परिवर्तन की तैयारी (कक्षा 5 से 6):** बढ़ती शैक्षणिक अपेक्षाओं और बदलते वातावरण के लिए बच्चों को भावनात्मक रूप से तैयार करें।
- **सहयोगात्मक अनुशासन:** विचार-विमर्श, तार्किक परिणामों और समस्या-समाधान की साझा प्रक्रिया अपनाएं। बच्चों को छोटे और व्यावहारिक/साध्य लक्ष्य निर्धारित करने तथा अपनी प्रगति पर चिंतन करने में सहायता करें। स्वतंत्रता विकसित करने के लिए बच्चों को अपनी दिनचर्या का कुछ भाग स्वयं योजना बनाने दें।
- **उत्तरदायित्व और स्वतंत्रता को सुदृढ़ बनाना:** दिनचर्या, अध्ययन और निर्णय लेने से संबंधित जिम्मेदारियों को धीरे-धीरे बढ़ाना।

विद्यालय आधारित गतिविधियाँ – कक्षा 3-5

1. **अभिभावक-बच्चा डीआईवाई विज्ञान दिवस** – प्रयोगात्मक गतिविधियों और एसटीईएम परियोजनाओं के माध्यम से जिज्ञासा तथा साझा अधिगम को प्रोत्साहित करना।
2. **सांस्कृतिक एवं रचनात्मक गतिविधियाँ** – शैक्षणिक भ्रमण, सहयोगात्मक खेल तथा "ग्लोबल लंच एक्सपीरियंस फेयर" जैसी गतिविधियों के माध्यम से विविधता, परंपराओं और एकता का अनुभव करना, जहाँ परिवार मिलकर भोजन तैयार करें।
3. **भूमिका परिवर्तन दिवस** – बच्चे अभिभावकों को कोई नई कला, शिल्प, संगीत वाद्ययंत्र या विषय (जैसे ईवीएस) सिखाएँ, जिससे पारस्परिक सम्मान और अपनत्व की भावना विकसित हो।



कक्षा 6–8 (आयु 11–13 वर्ष)

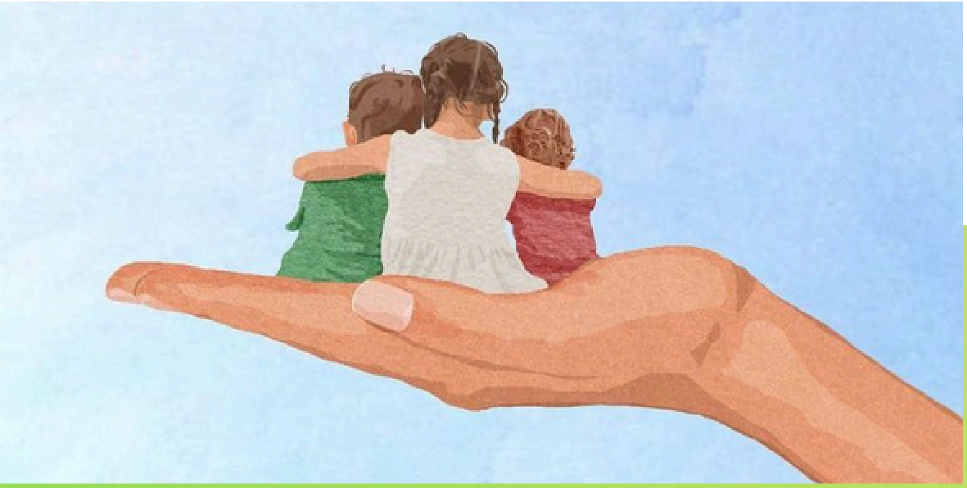
यह अवस्था किशोरावस्था में प्रवेश का चरण है, जिसकी विशेषता तीव्र शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन होते हैं। इस आयु में किशोर अधिक स्वतंत्रता की ओर बढ़ने लगते हैं, साथियों के साथ संबंधों पर अधिक निर्भर होते हैं तथा अपनी पहचान, अपनत्व और आत्म-मूल्य से जुड़े प्रश्नों को समझने का प्रयास करते हैं।

ध्यानार्थ प्रमुख बिंदु:

- **किशोरावस्था और भावनात्मक परिवर्तनों को समझना:** हार्मोनल, भावनात्मक और संज्ञानात्मक परिवर्तनों के प्रति जागरूकता विकसित करें तथा स्वस्थ अनुकूलन की रणनीतियों को प्रोत्साहित करें।
- **साथियों के प्रभाव और जोखिमपूर्ण व्यवहार से निपटना:** साथियों के दबाव, डिजिटल प्रभाव तथा प्रारंभिक जोखिमपूर्ण व्यवहारों (जैसे नशीले पदार्थों के प्रयोग) के प्रति जागरूकता विकसित करें तथा "ना" कहने के कौशल को सुदृढ़ बनाएं। साथियों के दबाव, ऑनलाइन व्यवहार और जिज्ञासा से जुड़े विषयों पर खुलकर संवाद करें।
- **संवाद के लिए सुरक्षित वातावरण बनाना:** जिज्ञासाओं, संबंधों और शारीरिक परिवर्तनों से जुड़े विषयों पर खुला, संवेदनशील और बिना पूर्वाग्रह/आलोचना के संवाद को प्रोत्साहित करें।
- **शैक्षणिक उत्तरदायित्व को प्रोत्साहित करना:** समय-प्रबंधन, अनुशासन और लक्ष्य-निर्धारण की जिम्मेदारी धीरे-धीरे किशोरों को सौंपे, साथ ही आवश्यक मार्गदर्शन और सहयोग बनाए रखे।
- **अधिगम रणनीतियों को सुदृढ़ बनाना:** अध्ययन कौशल, संगठन क्षमता और स्वतंत्र अधिगम की आदतों का विकास करें।
- **दृढ़ता और एकाग्रता का निर्माण:** ध्यान भंग होने, असफलताओं और दबाव का संतुलित ढंग से सामना करने में किशोरों की सहायता करें। निर्णयों और उनके संभावित परिणामों पर चर्चा में किशोरों को सक्रिय रूप से शामिल करें।

विद्यालय आधारित गतिविधियाँ — कक्षा 6-8

1. **कौशल विनिमय :** छात्र अभिभावकों को सिखाएँ - कोडिंग, संगीत या शैक्षणिक विषयों पर "रिवर्स लर्निंग" सत्र, जहाँ छात्र अभिभावकों को नई चीजें सिखाएँ।
2. **अभिभावक सहयोग सत्र -** अभिभावक अपने अनुभव साझा करें, जिससे पारस्परिक समझ और जुड़ाव विकसित हो। उदाहरणस्वरूप "विज़न बोर्ड गतिविधि", जिसमें अभिभावक और छात्र मिलकर व्यक्तिगत, शैक्षणिक और सह-पाठ्यक्रम लक्ष्यों को निर्धारित करें, ताकि सार्थक संवाद और आत्म-नियमन को प्रोत्साहन मिले।
3. **नवाचार आधारित चुनौतियाँ एवं गतिविधियाँ -** अभिभावक और बच्चों की टीम द्वारा टिकाऊ साधन या कलाकृति तैयार करना, नेतृत्व एवं टीमवर्क बूट कैंप, स्वास्थ्य और कल्याण गतिविधियाँ (जैसे अभिभावक और बच्चों की खेल प्रतियोगिता, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता खेल आदि), संगीत तथा समस्या-समाधान आधारित चुनौतियाँ।



कक्षा 9–10 (आयु 14–15 वर्ष)

इस अवस्था में किशोरों पर शैक्षणिक अपेक्षाएँ बढ़ जाती हैं और साथ ही वे आत्मचिंतन भी अधिक करने लगते हैं। वे तनाव, साथियों के प्रभाव और बढ़ती हुई स्वतंत्रता के बीच अपनी पहचान, जीवन-मूल्यों और भविष्य की आकांक्षाओं को अधिक स्पष्ट रूप से विकसित करते हैं।

ध्यानार्थ प्रमुख बिंदु:

- **दबाव और संतुलित दृष्टिकोण के बीच सामंजस्य:** किशोरों को प्रदर्शन से जुड़े दबाव को संभालने में सहायता दें, साथ ही उनके भावनात्मक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना। तनाव के बारे में नियमित रूप से बातचीत करें, लेकिन तुरंत समाधान बताने या सलाह देने की बजाय पहले उनकी बात ध्यान से सुनने और उनकी भावनाओं को समझने का प्रयास करें।
- **परीक्षा की तैयारी में बिना आवश्यक तनाव के सहयोग:** अपेक्षाओं का अनावश्यक दबाव बनाने के बजाय भावनात्मक सहयोग को प्राथमिकता दें और सुनियोजित और व्यवस्थित तैयारी के लिए मार्गदर्शन करें।
- **साथियों के प्रभाव और जोखिमपूर्ण व्यवहार को समझना:** साथियों के दबाव, नशीले पदार्थों के उपयोग तथा अन्य जोखिमपूर्ण व्यवहारों से संबंधित स्थितियों में सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता विकसित करें। सहमति, व्यक्तिगत सीमाओं और संवेदनशील विषयों पर बिना आलोचना या पूर्वाग्रह के संवाद को प्रोत्साहित करें।
- **करियर विकल्पों पर सोच-समझकर विचार करना:** रुचि और योग्यता के अनुरूप विषयों तथा करियर के विकल्पों के चयन में उनका मार्गदर्शन करें। उन पर अपनी अपेक्षाएँ थोपने के बजाय बच्चों की रुचियों, विषयों और संभावित करियर विकल्पों पर खुलकर चर्चा करें।

<u>विद्यालय आधारित गतिविधियाँ – कक्षा 9 एवं 10</u>

1. अभिभावक मार्गदर्शक एवं करियर चयन- अभिभावकों को करियर मार्गदर्शक, विशेषज्ञ और सलाहकार के रूप में शामिल करना, उद्यमिता बूट कैंप तथा शोध परियोजनाओं का आयोजन, अनुभवों और सफलता की कहानियां साझा करना।
2. भ्रमण, खगोल विज्ञान एवं गणित से संबंधित अन्वेषणात्मक गतिविधियों का आयोजन करना। डिजिटल डिटॉक्स दिवस मनाने, सजग एवं सार्थक मानवीय संबंधों को प्रोत्साहित करने तथा बोर्ड गेम्स और खेल-कूद जैसी गतिविधियों के माध्यम से संतुलित एवं स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना।

कक्षा 11–12 (आयु 16–18 वर्ष)

इस स्तर पर, किशोर वयस्क जीवन में प्रवेश की अवस्था में होते हैं। वे अपनी पहचान, मूल्यों और भविष्य की दिशा के प्रति अधिक स्पष्ट समझ विकसित कर रहे होते हैं, साथ ही शैक्षणिक दबाव, करियर से जुड़े निर्णयों और बढ़ते स्वावलंबन का संतुलन भी साध रहे होते हैं। अभिभावक-बच्चे का रिश्ता नियंत्रण के बजाय आपसी सम्मान, विश्वास और मार्गदर्शन के आधार पर विकसित होने लगता है।

ध्यानार्थ प्रमुख बिंदु:

- **पहचान एवं व्यक्तित्व के विकास में सहयोग:** किशोरों को अपने मूल्यों, रुचियों और मान्यताओं का अन्वेषण करने के लिए प्रोत्साहित करें तथा उन्हें अपनी स्वतंत्र पहचान और व्यक्तित्व विकसित करने के लिए आवश्यक अवसर और स्वतंत्रता प्रदान करें।
- **सहयोग के साथ स्वावलंबन को संतुलित करना:** धीरे-धीरे पर्यवेक्षण से विश्वास की ओर बढ़ें- स्वावलंबन और निर्णय लेने की उनकी बढ़ती आवश्यकता का सम्मान करते हुए मार्गदर्शन प्रदान करें।
- **शैक्षणिक दबाव का संतुलित दृष्टिकोण के साथ सामना करना:** किशोरों को बोर्ड परीक्षाओं और प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी के दौरान तनाव का प्रभावी ढंग से सामना करने में सहायता करें तथा उन्हें यह समझाएँ कि उनकी परीक्षा में प्राप्त उपलब्धियाँ ही उनके स्व-मूल्य का एकमात्र आधार नहीं हैं।
- **जानकारीयुक्त एवं विवेकपूर्ण करियर-निर्णय लेने में सहयोग:** किशोरों को अपनी अभिरुचियों, अभिक्षमता तथा उभरते हुए अवसरों के अनुरूप विभिन्न करियर विकल्पों का अन्वेषण करने के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि वे बाहरी अपेक्षाओं के बजाय सोच-समझकर निर्णय ले सकें।
- **भावनात्मक दृढ़ता एवं कल्याण को प्रोत्साहित करना:** तनाव, अत्यधिक थकान (बर्नआउट) अथवा चिंता के संकेतों को पहचानें तथा आवश्यकता पड़ने पर सहायता लेना और विश्राम करना सामान्य एवं स्वीकार्य है, यह भाव विकसित करें। साथ में सैर, वाहन-यात्रा या भोजन जैसे अवसरों पर समय बिताएँ, जहाँ बिना किसी दबाव के स्वाभाविक रूप से बातचीत हो सके।
- **संबंधों एवं उत्तरदायित्वों पर खुला संवाद बनाए रखना:** संबंधों, व्यक्तिगत सीमाओं, सहमति तथा वास्तविक जीवन की जिम्मेदारियों जैसे विषयों पर ईमानदार, खुला और निष्पक्ष संवाद बनाए रखें।

विद्यालय आधारित गतिविधियाँ—कक्षा 11 एवं 12

1. **मार्गदर्शक एवं उद्योग विशेषज्ञ के रूप में अभिभावकों की भूमिका** – अभिभावकों के मार्गदर्शन के साथ करियर विकल्पों के अन्वेषण एवं विशेषज्ञ संवाद सत्रों का आयोजन।
2. **वित्तीय साक्षरता चुनौती** – अभिभावक एवं किशोर वास्तविक जीवन से जुड़े वित्तीय नियोजन संबंधी गतिविधियों में सहभागिता करें तथा व्यक्तिगत वित्त, बजट-निर्माण और निवेश रणनीतियों पर चर्चा।
3. **स्वास्थ्य एवं पारिवारिक मूल्यों को महत्त्व देना** – अभिभावक और विद्यार्थी जीवन से मिली सीख, अपनी आकांक्षाओं तथा व्यक्तिगत विकास से संबंधित भावपूर्ण पत्रों का आदान-प्रदान करें और मिलकर एक सार्थक स्मृति-पुस्तिका (स्क्रैपबुक) तैयार करें। विद्यार्थियों के आत्मसम्मान, आत्म-प्रभावकारिता, आत्म-नियमन तथा खेल-कूद के प्रति रुचि को बढ़ावा देने के लिए अभिभावक-बालक/बालिका सहभागिता आधारित गतिविधियों का आयोजन।

भाग 5

समावेश

विद्यालय एक सुरक्षित, स्नेहपूर्ण एवं पोषणकारी वातावरण प्रदान करते हैं, जहाँ प्रत्येक बच्चे को महत्त्व, सम्मान तथा अपनी पूर्ण क्षमता हासिल करने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। विद्यालयों को ऐसी कार्यप्रणालियाँ विकसित करनी चाहिए जो विविधता के प्रत्येक स्वरूप – जैसे विभिन्न क्षमताओं, संस्कृतियों तथा सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमियों का सम्मान करें एवं उत्सव मनाएँ। समावेश और सहानुभूति को केंद्र में रखते हुए विद्यालय प्रत्येक शिक्षार्थी की व्यक्तिगत आवश्यकताओं, क्षमताओं एवं सीखने की गति के अनुरूप सहयोग प्रदान करने का प्रयास करते हैं। प्रतिबद्ध शिक्षक समान सीखने के अवसर पैदा करते हैं जिससे आत्मविश्वास, जिज्ञासा और विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता का विकास होता है। बच्चे की सफलता के लिए विद्यालय-परिवार की साझेदारी आवश्यक है।

बालवाटिका 1

- **एक नए परिवेश में अपनेपन की भावना पैदा करना:** दिनचर्या स्थापित करने के लिए दृश्य संकेतों का उपयोग करते हुए, नाम आधारित गीतों और हाव-भावों के साथ स्वागत मंडली।
- **संवेदी सहजता का विकास:** संवेदी गतिविधियाँ जैसे रेत, चावल एवं मुलायम खिलौनों से भरे संवेदी पात्र (Sensory Bins), प्रकृति की सैर तथा चित्र कार्डों का उपयोग।
- **सुरक्षा एवं अपनत्व की भावना:** संगीत एवं गतिशील गतिविधियाँ (जैसे 'क्रिया की नकल करें' खेल), तथा विशेष रूप से प्राकृतिक परिवेश में स्वतंत्र खेल एवं अन्वेषण के अवसर।

बालवाटिका 2

- **भाषा विकास:** समावेशी चित्र पुस्तकों के माध्यम से कहानी सुनाना।
- **विविधताओं का उत्सव:** "मेरे बारे में" कला गतिविधि, जिसमें बच्चों द्वारा अपने परिवार, अपनी पसंदीदा वस्तुओं अथवा रुचियों का चित्र बनाना।
- **संप्रेषण कौशल और आत्मविश्वास का निर्माण:** बहुभाषी गीत और अभिवादन, वस्तुओं या चित्रों का उपयोग करके दिखाना और बताना, बिना दबाव डाले बच्चों को अपने विचार व भाव व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- **सहानुभूति और दयालुता विकसित करना:** बच्चों के प्रयासों की सराहना, दृश्य संकेतों के साथ पूर्वानुमानित दिनचर्या, स्वयं को शांत करने (Self-soothing) के लिए शांत/विश्राम कोना उपलब्ध कराना। उदाहरणार्थ, दयालुता एवं दूसरों की सहायता को प्रदर्शित करने वाली दृश्यात्मक गतिविधियाँ आयोजित की जा सकती हैं। सहायता करने से संबंधित सभी बच्चों के विचारों को हाथ के आकार की छोटी-छोटी कतरनों (Hand Cut-outs) पर लिखकर एक डोरी में पिरोकर प्रदर्शित किया जा सकता है।

बालवाटिका 3

- **विविधता और संस्कृति का उत्सव मनाना:** बच्चों को विभिन्न पृष्ठभूमि और परंपराओं की सराहना करने में मदद करने के लिए संगीत, भोजन और लोक कथाओं की खोज के माध्यम से विविध संस्कृतियों का जीवंत अनुभव कराना।
- **भावनात्मक जागरूकता और सहानुभूति का विकास:** बच्चों को विभिन्न भावनाओं को पहचानने, व्यक्त करने और सम्मान करने में मदद करने के लिए कहानी की पुस्तकों, भावनात्मक कार्ड और भावनाओं का उपयोग। कुछ कार्टून चरित्र न्यूरोडाइवर्जेंस का पता लगाने का सरल और रोचक तरीका हो सकते हैं।
- **चयन की क्षमता और आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करना:** बच्चों की रुचियों एवं क्षमताओं के अनुरूप विकल्प-आधारित गतिविधियाँ आयोजित करना, जिससे वे अपनी पसंद के अनुसार सहभागिता कर सकें तथा प्रोत्साहन के माध्यम से उनका आत्मविश्वास बढ़े। उदाहरणार्थ, उपलब्ध विकल्पों में से चयन कर बच्चों द्वारा एक दिन की समय-सारणी तय करना।

कक्षा 1 एवं 2

- **समावेशी अधिगम वातावरण का निर्माण:** विभिन्न अधिगम शैलियों का समर्थन करने के लिए बहुसंवेदी शिक्षण पद्धतियों तथा बैठने की उपयुक्त व्यवस्था व अधिगम सामग्रियों एवं साधनों का उपयोग।
- **मत अंतर को समझना और उनका सम्मान करना:** बच्चों को व्यक्तित्व की सराहना करने में मदद करने के लिए समावेश के विषयों पर कहानी सुनाना व चित्रांकन गतिविधियाँ।
- **दयालुता और सहानुभूति का निर्माण:** दयालुता सप्ताह (Kindness Week) जैसी गतिविधियों तथा कक्षा में मार्गदर्शित चर्चाओं के माध्यम से सहयोगपूर्ण व्यवहार एवं विविधताओं के प्रति सम्मान को प्रोत्साहित करना, उन बच्चों के लिए मित्रों को आवंटित करना जिन्हें अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता होती है। उदाहरणार्थ, बच्चों से सकारात्मक एवं आहत करने वाले शब्दों तथा उनसे जुड़ी भावनाओं को अलग-अलग पात्रों (जार) में वर्गीकृत करवाना।
- **अभिभावकों की कार्यशालाएं:** अभिभावकों को उम्र के अनुकूल व्यवहार, विविध सीखने की शैलियों जैसे बहुसंवेदी अधिगम तकनीकों के बारे में जागरूक करने के लिए कार्यशालाओं का आयोजन।

कक्षा 3-5

- **सामाजिक-जागरूकता और सम्मान का निर्माण:** छात्रों को समाज के भीतर विभिन्न भूमिकाओं, क्षमताओं और योगदानों को समझने में मदद करने के लिए सामुदायिक सहायक और सेवा गतिविधियाँ जैसे पौधों की देखभाल करना, घर के कामों में भाग लेना।
- **परानुभूति और समावेशी चिंतन विकसित करना:** परानुभूति और सम्मानजनक व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए कक्षा में मार्गदर्शित चर्चाएँ, भूमिका-अभिनय (Role Play) तथा घर पर संवाद जैसी गतिविधियाँ आयोजित करना, जिससे विद्यार्थी विविध दृष्टिकोणों को सुनने, समझने एवं उनसे सीखने का अवसर प्राप्त करें।
- **समावेशी कक्षा पद्धतियों का निर्माण:** विभिन्न अधिगम आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए चिंतनपरक गतिविधियां, बुलिंग (Bullying) के विरुद्ध स्पष्ट नियम निर्धारित करना, और सुरक्षित संवाद मंच उपलब्ध कराना जहां हर बच्चा अपने को सुना गया और सम्मानित महसूस करे। (गतिविधि: समावेशन वृक्ष- जहां छात्र पत्तियों पर किया गया कार्य लिख सकते हैं जो उन्होंने एक सहकर्मी की मदद करने के लिए किया है)
- **अभिभावक कार्यशालाएं:** विशेष अधिगम आवश्यकताओं के बारे में जागरूकता पैदा करना, समय पर आकलन करना और यदि आवश्यक हो तो उचित हस्तक्षेप करना।

कक्षा 6-8

- **सामाजिक जिम्मेदारी को प्रोत्साहित करना:** सामुदायिक आउटरीच परियोजनाएं छात्रों को विविध समुदायों और अनुभवों से अवगत कराती हैं, व समाज में योगदान देने के लिए प्रोत्साहित करती हैं।
- **सहानुभूति और समझ को बढ़ावा देना:** दिव्यांगजन जागरूकता एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सत्रों का आयोजन, जिससे विद्यार्थियों में संवेदनशीलता विकसित हो, Stigma में कमी आए तथा सहयोगी सहपाठी व्यवहार को बढ़ावा मिले। विद्यार्थियों एवं शिक्षकों द्वारा एक सप्ताह के लिए अलग-अलग रंग के मोज़े पहनने जैसी 'ऑड सॉक अभियान (Odd Sock Campaign)' गतिविधियों को भी प्रोत्साहित किया जा सकता है, ताकि प्रत्येक व्यक्ति की विशिष्टता एवं विविधता का उत्सव मनाया जा सके और इस विषय पर सार्थक संवाद विकसित हो।
- **परामर्श सत्र:** विद्यार्थियों के साथ समूह एवं व्यक्तिगत स्तर पर नियमित परामर्श सत्र आयोजित करना, ताकि वे किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक एवं भावनात्मक परिवर्तनों को समझ सकें, अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें तथा मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक कल्याण से जुड़े विषयों पर खुलकर एवं सहजता से संवाद कर सकें।

कक्षा 9-10

1. **जागरूकता और समालोचनात्मक चिंतन का निर्माण:** साम्या, निष्पक्षता तथा सामाजिक न्याय जैसे विषयों पर वाद-विवाद एवं मार्गदर्शित चर्चाओं का आयोजन, ताकि विद्यार्थी विभिन्न दृष्टिकोणों का सम्मानपूर्वक विश्लेषण एवं मूल्यांकन करना सीख सकें।
2. **स्व-पक्षसमर्थन (Self-Advocacy) एवं छात्र-स्वर को प्रोत्साहित करना:** विद्यार्थियों के नेतृत्व में समावेशन क्लब (Student-led Inclusion Clubs) स्थापित करना, जिससे वे समस्याओं की पहचान कर सकें, पहल का नेतृत्व कर सकें तथा सम्मान, सहभागिता एवं अपनत्व की संस्कृति को बढ़ावा दे सकें।
3. **मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना:** मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियानों का आयोजन, ताकि भावनात्मक स्वास्थ्य एवं सहपाठी सहयोग (Peer Support) से जुड़े विषयों पर खुलकर और सहजता से संवाद को सामान्य बनाया जा सके।
4. **समावेशी शैक्षणिक प्रक्रियाओं को सुदृढ़ करना:** ऐसे लचीले अधिगम वातावरण का निर्माण, जो सभी विद्यार्थियों को समान अवसर प्रदान करे। इसके लिए ज्ञान प्राप्त करने , अधिगम में सक्रिय सहभागिता करने तथा अपने ज्ञान और कौशल को प्रदर्शित करने के विविध अवसर उपलब्ध कराना तथा वैकल्पिक मूल्यांकन पद्धतियों को अपनाना।
5. **कहानी सुनाना/पढ़ना:** पुस्तकें विद्यार्थियों को भावनाओं के विविध आयामों को समझने का अवसर प्रदान करती हैं। ग्राफिक उपन्यास बुलिंग (Bullying) जैसी चुनौतियों पर सार्थक चर्चा का प्रभावी माध्यम बन सकते हैं। पुस्तक क्लब एवं समूह चर्चाएँ विद्यार्थियों को सामूहिक रूप से चिंतन, विचार-विमर्श एवं अनुभव साझा करने का अवसर प्रदान करती हैं।
6. **परामर्श सत्र:** विद्यार्थियों की विविध अधिगम आवश्यकताओं का समर्थन करने, उनमें चुनौतियों का सामना करने की रणनीतियाँ (Coping Strategies) विकसित करने तथा उनकी भावनात्मक, शैक्षिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं के समाधान हेतु परामर्श सेवाओं एवं शांत/विश्राम स्थलों की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
7. **पहचान की खोज व विकास:** लैंगिक पहचान, रूढ़िबद्ध धारणाओं तथा विकास जैसे विषयों पर खुले संवाद व सार्थक चर्चा को बढ़ावा देना, ताकि विद्यार्थी स्वयं एवं दूसरों की पहचान का सम्मान करना सीख सकें।

कक्षा 11-12

1. **स्वतंत्रता और जिम्मेदारी को बढ़ावा देना:** गैर-सरकारी संगठनों, बाल हस्तक्षेप केन्द्रों तथा लोक नीति से जुड़े मंचों के साथ इंटर्नशिप एवं सेवा-अधिगम के अवसर उपलब्ध कराना, ताकि विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन के अनुभव प्राप्त हों तथा वे विविध समुदायों को बेहतर ढंग से समझ सकें।
2. **सहपाठी सहायता समूह:** सहपाठी मानसिक स्वास्थ्य सहायता पहल को प्रोत्साहित करना जो छात्रों के Stigma को कम करते हुए स्वयं की और दूसरों की देखभाल करने के लिए सशक्त बनाती है।
3. **समावेशी शैक्षिक और भावनात्मक वातावरण बनाना:** प्रत्येक विद्यार्थी की व्यक्तिगत अधिगम आवश्यकताओं के अनुरूप सुविधाएँ उपलब्ध कराना, विविध आकांक्षाओं एवं करियर विकल्पों का सम्मान करना तथा लचीली सहायता प्रणालियाँ विकसित करना, ताकि प्रत्येक विद्यार्थी अपनी पूर्ण क्षमता के साथ आगे बढ़ सके और सफलता प्राप्त कर सके।

भाग 6

परिवर्तन के साथ सामंजस्य स्थापित करना

पाठ्यक्रम में परिवर्तन और अभिभावकों की चिंताओं को समझना

जैसे-जैसे हम 2026-27 शैक्षणिक सत्र में आगे बढ़ रहे हैं, सीबीएसई राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 और विद्यालय शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा (एनसीएफएसई) 2023 के दृष्टिकोण के अनुरूप पाठ्यक्रम में परिवर्तन ला रहा है। इन बदलावों का उद्देश्य सीखने को अधिक सार्थक, लचीला और हर बच्चे के समग्र विकास पर केंद्रित बनाना है। साथ ही, परिचित प्रणालियों में परिवर्तन स्वाभाविक रूप से अनिश्चितता की भावना ला सकते हैं। अभिभावक विकसित होती शैक्षणिक अपेक्षाओं, मूल्यांकन के लिए नए दृष्टिकोणों और इन परिवर्तनों का अपने बच्चे की अधिगम यात्रा और भविष्य शैक्षिक और व्यावसायिक अवसरों के लिए क्या मतलब हो सकता है, इस पर विचार कर सकते हैं।

इस तरह के प्रश्न और चिंताएं स्वाभाविक और उचित हैं। **अभिभावकों को निम्नलिखित प्रकार की चिंताओं का अनुभव हो सकता है—**

- इन परिवर्तनों का बच्चे की तैयारी एवं शैक्षणिक उपलब्धियों पर पड़ने वाले प्रभाव को लेकर चिंता।
- नई शिक्षण-अधिगम पद्धतियों को समझने में भ्रम।
- बोर्ड परीक्षाओं तथा भविष्य की तैयारी को लेकर चिंता।
- घर पर अपने बच्चे का समर्थन करने के सर्वोत्तम तरीके के बारे में अनिश्चितता

इन चिंताओं को सहानुभूति और खुलेपन के साथ पहचानना एक आवश्यक पहला कदम है। जब विद्यालय अभिभावकों के दृष्टिकोण को स्वीकार करते हैं और संवाद के लिए जगह बनाते हैं, तो वे एक सहायक वातावरण की नींव रखते हैं जहां विद्यालय और परिवार स्पष्टता, विश्वास और आत्मविश्वास के साथ मिलकर काम कर सकते हैं।

<u>अभिभावकों की चिंता और आशंकाओं को समझने और समाधान के तरीके</u>

1. अभिभावकों को ईमेल और परिपत्र

विद्यालय निम्नलिखित गतिविधियां कर सकते हैं:

- परिवर्तनों की व्यापक दिशा, उद्देश्य और दृष्टिकोण को स्पष्ट करते हुए नियमित रूप से अद्यतन जानकारी साझा करना
- प्रत्येक सम्प्रेषण की शुरुआत इस स्वीकार्यता के साथ करना कि परिवर्तन की प्रक्रिया स्वाभाविक रूप से कुछ अनिश्चितता उत्पन्न कर सकती है।
- जानकारी को सरल, सुव्यवस्थित एवं सहज भाषा में प्रस्तुत करना, ताकि अभिभावकों के लिए उसे समझना आसान हो।

ध्यान देने योग्य बातें:

- अत्यधिक तकनीकी, जटिल या निर्देशात्मक भाषा के प्रयोग से बचें।
- केवल सामान्य आश्वासन देकर अभिभावकों की चिंताओं को कमतर न आँकें।
- सभी संप्रेषण चैनलों पर संदेश में निरंतरता व स्पष्टता सुनिश्चित करें

2. प्रतिक्रिया, प्रश्नों और चिंताओं के लिए सर्वेक्षण

विद्यालय निम्नलिखित गतिविधियां कर सकते हैं:

- अभिभावकों की चिंताओं, प्रश्नों और अपेक्षाओं को इकट्ठा करने के लिए पूर्व-सत्र सर्वेक्षण परिचालित करें
- ईमानदार प्रतिक्रियाओं को प्रोत्साहित करने के लिए अनाम प्रारूपों का उपयोग करना
- प्राप्त प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण कर प्रमुख विषयों की पहचान करना तथा आगामी कार्ययोजना बनाना

ध्यान देने योग्य बातें:

- वास्तविक प्रतिक्रिया के बजाय अनुमानों/मान्यताओं के आधार पर हस्तक्षेप करने से बचें।
- सुनिश्चित करें कि विविध पृष्ठभूमि वाले अभिभावकों की प्रतिक्रियाओं का उचित प्रतिनिधित्व किया जाए, न कि केवल सबसे मुखर।
- आगामी संप्रेषण और सत्रों में अभिभावकों के विचारों को शामिल करें।

3. कार्यशालाएं और अभिविन्यास सत्र

विद्यालय निम्नलिखित गतिविधियां कर सकते हैं:

- अभिभावकों को विकसित होती नई अवधारणाओं और पद्धतियों से परिचित कराने के लिए अभिविन्यास कार्यक्रम आयोजित करना
- सर्वेक्षण के माध्यम से प्राप्त चिंताओं व आवश्यकता के आधार पर कार्यशालाओं की रुपरेखा तैयार करना
- घर पर बच्चों का सहयोग करने और छात्र की प्रगति को समझने के लिए मार्गदर्शन शामिल करना

ध्यान देने योग्य बातें:

- सत्रों को अनावश्यक रूप से लंबा या अत्यधिक तकनीकी न बनाएँ।
- सुनिश्चित करें कि सत्र संवादात्मक, व्यावहारिक और प्रासंगिक हों।
- सत्रों को सूचना के एकतरफा सूचना प्रदान करने का माध्यम न बनाएं।

4. अभिभावकों के लिए सहकर्मी सहायता समूह

विद्यालय निम्नलिखित गतिविधियां कर सकते हैं:

- अभिभावकों के अनुभवों, प्रश्नों एवं चिंताओं को साझा करने के लिए छोटे समूहों में चर्चा अथवा **सहकर्मी सहयोग समूह** आयोजित करना।
- अभिभावकों के बीच संवाद और आपसी समर्थन को प्रोत्साहित करें
- आवश्यकता पड़ने पर चर्चाओं को रचनात्मक रूप से दिशा देने के लिए जहां आवश्यक हो परामर्शदाता की सहभागिता सुनिश्चित करें

ध्यान देने योग्य बातें:

- बातचीत को केवल अंकों या प्रदर्शन तक सीमित न रखें।
- अभिभावकों की चिंताओं को खारिज न करें और जल्दबाजी में न निपटाएं।
- पहले उठाए गए मुद्दों पर अनुवर्ती कार्रवाई करके निरंतरता बनाए रखें।

5. नियमित अभिभावक-शिक्षक बैठकें (पीटीएम) और अनुवर्ती संवाद

विद्यालय निम्नलिखित गतिविधियां कर सकते हैं:

- पीटीएम (PTMs) को केवल शैक्षिक प्रगति की जानकारी देने का माध्यम न बनाकर सार्थक संवाद का मंच बनाना।
- शिक्षकों को अभिभावकों की बात सक्रियता एवं संवेदनशीलता से सुनने तथा विचारपूर्ण ढंग से प्रतिक्रिया देने के लिए प्रोत्साहित करना।
- विद्यार्थियों की शैक्षिक प्रगति, विद्यालय में उनके समायोजन तथा समग्र विकास के संबंध में अभिभावकों को निरंतर स्पष्ट जानकारी, आवश्यक मार्गदर्शन एवं आश्वस्ति प्रदान करना।

ध्यान देने योग्य बातें:

- संवाद को केवल अंकों या प्रदर्शन तक सीमित न रखें।
- अभिभावकों की चिंताओं को खारिज न करें और न ही जल्दबाजी करें।
- पहले उठाए गए मुद्दों पर अनुवर्ती कार्रवाई करके निरंतरता बनाए रखें।

6. विद्यालय के कर्मचारियों का क्षमता निर्माण व प्रशिक्षण

विद्यालय निम्नलिखित गतिविधियां कर सकते हैं:

- **शिक्षकों और समन्वयकों को निम्नलिखित प्रशिक्षण दें:**
  - सहानुभूतिपूर्ण सम्प्रेषण
  - सक्रिय श्रवण कौशल
  - अभिभावकों की चिंताओं को सकारात्मक व रचनात्मक रूप से सुलझाना
  - सभी स्टाफ सदस्यों की समझ एवं दृष्टिकोण में समन्वय स्थापित करना, ताकि सभी स्तरों पर एकरूप एवं स्पष्ट संदेश संप्रेषित हो।

ध्यान देने योग्य बातें:

- स्टाफ सदस्यों के बीच असंगत अथवा परस्पर विरोधी प्रतिक्रियाएं देने से बचें।
- यह सुनिश्चित करें कि कर्मचारी अनजाने में भी अभिभावकों की चिंताओं को कमतर न आँके और न ही अस्वीकार करें।
- इस बात पर विशेष बल दें कि अभिभावकों के साथ संवाद में किसी समाधान तक पहुँचने से पहले उनकी बात को समझने, ध्यानपूर्वक सुनने तथा उनकी भावनाओं को स्वीकार करने की प्राथमिकता हो।

स्पष्ट संप्रेषण, सुदृढ़ प्रतिपुष्टि तंत्र, सहभागितापूर्ण संवाद, नियमित संवाद सत्रों और क्षमता निर्माण जैसी सुव्यवस्थित गतिविधियों के माध्यम से, विद्यालय एक ऐसा सहयोगात्मक वातावरण बना सकते हैं जहां अभिभावक परिवर्तन के दौर में सुना-समझा गया, समर्थित तथा आत्मविश्वास से परिपूर्ण अनुभव करें।

परिवर्तनों के साथ प्रभावी ढंग से सामंजस्य स्थापित करने हेतु विद्यार्थियों एवं अभिभावकों तक पहुचाए जाने वाले मुख्य संदेश

- **परिवर्तन स्वाभाविक है, संकट नहीं:** अधिकांश परिवर्तन इसलिए चुनौतीपूर्ण प्रतीत होते हैं क्योंकि वे नए और अपरिचित होते हैं, न कि इसलिए कि वे वास्तव में हानिकारक होते हैं। असहजता और वास्तविक खतरे के बीच अंतर समझना जीवन का एक मूलभूत कौशल है।
- **आपकी पहचान आपकी परिस्थितियां नहीं हैं:** आपकी नौकरी, विद्यालय, संबंध या रहने की परिस्थितियाँ बदल सकती हैं, किन्तु इससे आपकी पहचान समाप्त नहीं होती। स्वयं की स्पष्ट एवं स्थिर पहचान जीवन के उतार-चढ़ाव का सामना करने की सबसे बड़ी शक्ति होती है।
- **भावनाएं संकेत हैं, दिशाएं नहीं:** परिवर्तन के प्रति चिंता, असहजता या प्रतिरोध महसूस होना स्वाभाविक है। ये भावनाएँ महत्वपूर्ण संकेत देती हैं, परंतु वे यह निर्धारित नहीं करतीं कि आपको क्या करना चाहिए। अपनी भावनाओं को समझते हुए, उनसे नियंत्रित हुए बिना आगे बढ़ना भावनात्मक परिपक्वता का परिचायक है।
- **एक समय में एक कदम बढ़ाएँ:** परिवर्तन के समय पूरे परिदृश्य के बजाय उस अगले छोटे कदम पर ध्यान केंद्रित करें, जिस पर आपका नियंत्रण है। बड़े परिवर्तन छोटे-छोटे, व्यावहारिक कदमों में बांटने पर अधिक सरल और प्रबंधनीय बन जाते हैं तथा व्यक्ति में आत्मविश्वास एवं नियंत्रण की भावना बढ़ती है।
- **आपका समर्थन नेटवर्क एक संसाधन है, कमजोरी नहीं:** परिवार, मित्रों, शिक्षकों और अन्य सहयोगी व्यक्तियों के साथ सकारात्मक संबंधों को बनाए रखें। परिवर्तन के दौरान मदद मांगना असफलता नहीं है। बल्कि स्वयं को अकेला कर लेना परिस्थितियों को और अधिक कठिन बना सकता है।
- **लचीलापन एक आदर्श योजना को मात देता है:** जीवन में स्पष्ट दिशा होना आवश्यक है, परंतु परिस्थितियों के अनुरूप अपने दृष्टिकोण में लचीलापन बनाए रखना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है। जो लोग अपने मूल्यों से समझौता किए बिना आवश्यकतानुसार अपनी रणनीति में परिवर्तन कर लेते हैं, वे परिवर्तनों के साथ अधिक सफलतापूर्वक सामंजस्य स्थापित कर पाते हैं।
- **विकास की प्रक्रिया में कठिनाइयाँ स्वाभाविक हैं:** लगभग हर सार्थक परिवर्तन में कुछ नया करने में कठिनाई या असहजता का अनुभव होना स्वाभाविक है। इस अवस्था को सीखने की प्रक्रिया का सामान्य भाग मानकर स्वीकार करना व्यक्ति को निरंतर आगे बढ़ने और विकास करने के लिए प्रेरित करता है।

कार्यान्वयन के लिए अतिरिक्त दिशानिर्देश

अभिभावक सहभागिता कैलेंडर के प्रभावी निष्पादन के लिए योजना और निरंतर मूल्यांकन की आवश्यकता होती है। विद्यालय इन पहलों की देखरेख के लिए जिम्मेदार समन्वयकों (जैसे, कक्षा शिक्षकों, परामर्शदाताओं, गतिविधि प्रमुखों) को नामित कर सकते हैं।

यह अनुशंसा की जाती है कि विद्यालय इस कैलेंडर को अपनी वार्षिक शैक्षणिक कार्ययोजना में समाहित करें तथा निर्धारित गतिविधियों एवं आयोजनों की जानकारी अभिभावकों को पूर्व में ही उपलब्ध कराएँ।

यद्यपि ऑफ़लाइन सहभागिता को प्राथमिकता दी जानी चाहिए, तथापि विशेष परिस्थितियों में, सुगम पहुँच और व्यापक सहभागिता सुनिश्चित करने के प्रयोजन से ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म के माध्यम से कार्यशालाओं या चर्चाओं का आयोजन किया जा सकता है।

अभिभावक-विद्यालय बातचीत की प्रभावशीलता का आकलन करने तथा आवश्यक सुधार करने के लिए नियमित प्रतिपुष्टि तंत्र स्थापित किए जाने चाहिए।

विद्यालयों को सहयोगात्मक अधिगम एवं सुधार को प्रोत्साहित करने के लिए अपनी सर्वोत्तम कार्यप्रणालियों को व्यापक समुदाय के साथ सक्रिय रूप से साझा करना चाहिए।

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

भारत

असतो मा सद्गमय