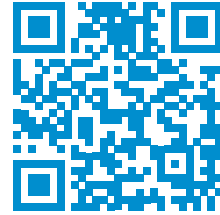




# परिवारों और देखभाल करने वालों के लिए संसाधन

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



वेबसाइट:  
[edmonton.ca/buildingsafercommunities](http://edmonton.ca/buildingsafercommunities)

For additional resources:  
फ़ोन नंबर: 211

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

कक्षाकाल के दौरान, युवा स्वतंत्रता और रोमांच की तलाश शुरू करते हैं। वे नई चीजों को आजमाने के लिए उत्सुक हैं, जो खतरा लेने में अधिक आत्मनिश्चय रखते हैं, और वे अनिश्चितता से अनिश्चित और सम्मान की भावना चाहते हैं। यह उन्हें नकारात्मक प्रभावों के प्रति सीखे-दिलीर बना सकता है, लेकिन उसी ऊर्जा को सकारात्मक दशा में भी प्रवादित किया जा सकता है।

यह माता-पिता या आरक्षक को उन चीजों को पहचानने में मदद करेगा जो आकर बच्चा गलत भीड़ के साथ घुस रहा है, और आकर उन्हें बचाने के लिए कदम उठाने में मदद करेगा

खतरनाक स्थितियों या आरक्षक गततपवधियों में शामिल होना। अनिश्चितता के जीवन को सकारात्मक प्रभावों और गततपवधियों से भरना उन्हें स्वस्थ, खुशहाल सफल भवष्य की राह रख सकता है।



# युवाओं के लिए सकारात्मक विकल्पों का समर्थन करना

# युवाओं के लिए सकारात्मक विकल्पों का समर्थन करना

Building Safer Communities



# संकेतों को जानें

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

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

## पाठशाला

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

## समाज

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

## परिवार

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

## परिवारि

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



# आप क्या कर सकते हैं

## परिवारि के समय की योजना बनाएं

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

## स्पष्ट अपेिएँ और सीमाएं ननधाथरति क्ि

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

## सकारातमक गततपवधयों के सार समय भि

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

## अपने बच्चे को जोखखम और जजममेदाी के बाि में लशकषति क्ि

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

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

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

## शालमल हिेँ

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



Building Safer Communities

Edmonton

