

स्वस्थ मर्दानगी को कैसे बढ़ावा दें

लड़कों और युवा पुरुषों के बीच स्वस्थ मर्दानगी को बढ़ावा देने के लिए **10** सुझाव :

आप क्या कर सकते हैं

व्हाइट रिबन प्रण लें, या अधिक जानकारी प्राप्त करने और संपर्क में रहने के लिए हमारे न्यूज़लेटर के लिए साइन अप करें।

boysdontcry.ca

इस संसाधन को व्हाइट रिबन कनाडा की अनुमति के साथ अनुकूलित और अनुवादित किया गया है।

1. स्वस्थ भावनाओं के विभिन्न प्रकारों को व्यक्त करें।

लड़कों के लिए महत्वपूर्ण है कि वह आपको अलग अलग भावनाओं को व्यक्त करते हुए देखे जैसे दुख, निराशा, पीड़ा, निराशा, आनंद और खुशी।

2. अपने भावनाओं को पहचानें और उनको व्यक्त करें।

जब आप अपने प्रतिक्रियाओं का कारण बताते हैं तो बच्चे और आसानी से समझ पाते हैं। जैसे "मैं रो रहा हूँ क्योंकि मैं दुखी हूँ," "मुझे मेरी किताब नहीं मिल रही इसीलिए मैं हताश हूँ," "मुझे इस आंधी से डर लग रहा है।"

3. लिंगभाव से जुड़े स्टीरियोटाइप्स और उनके प्रभावों पर चर्चा करें।

लड़कों को समझाएं कि भावनाओं को व्यक्त न करने से हताश महसूस होता है, और जब गुस्सा आता है या उदास लगता है तब उसके बारे में बात न करने से ये हिंसा का स्वरूप लेता है।

4. शारीरिक तौर से मज़बूत होना और चरित्र का मज़बूत होने में फरक समझाएं।

लड़कों को ये सुनना जरूरी है कि खुद के भावनाओं को व्यक्त करना स्वस्थ है, और मज़बूत होने का मतलब उतना ही सभ्य, सम्मानपूर्ण और समवेदनापूर्ण होना है जितना शारीरिक बल के बारे में है।

5. हर एक की स्व अभिव्यक्ति का समारोह करें, प्रोत्साहन दें।

लड़कों को बताना कि मर्दानगी के बक्से से निकल कर और व्यवहारों और पसंदों को अपनाना जो बाकी लिंगों से जोड़े जाते हैं, ये बिलकुल ठीक है।

6. सकारात्मक मर्दानगी का समारोह करें।

एक सकारात्मक मर्दानगी वह है जिसमें बंधन या स्टीरियोटाइप्स न हो; जो संवेदना, सहानुभूति और शांतिपूर्ण संवाद को बढ़ावा देता हो; और जो लड़कों को खुद के अस्तित्व को स्वीकारने के लिए सशक्त करता हो।

7. दंडात्मक अनुशासन से सकारात्मक अनुशासन को ज़्यादा महत्व दें।

बच्चे पर नियंत्रण रखने के लिए दंडात्मक अनुशासन का प्रयोग करने से वह दूसरों से कैसे पेश आते हैं, उससे असर पड़ता है, और लोगों के साथ कैसे मिलना-जुलना है, ये कौशल ठीक से विकसित नहीं हो पाते। इसके बजाय सकारात्मक विकल्पों का उपयोग करें ताकि बच्चे भी सहयोग करें, जैसे तार्किक परिणाम देना, ब्रेक लेना, सकारात्मक व्यवहार का प्रशंसा करना और गलतियों को क्षमा करना

8. लड़कों को सहमति के बारे में सिखाएं और खुद के व्यवहार से भी दर्शाएं।

सहमति पर बात करने के लिए कोई भी उम्र ज़्यादा छोटा नहीं होता और इस पर रोज़ के उदाहरण इस्तेमाल करते हुए बात रखी जा सकती है (खिलौना मांगने के लिए अनुमति लेना, किसी दोस्त को गले लगानेसे पहले उसे पूछना।) जैसे लड़के बड़े होने लगते हैं तो उनको समझाना कि सहमति किसी भी स्वस्थ और आदरपूर्ण रिश्ते की बुनियाद है।

9. लड़कों को लिंग और यौनिकता के विविधताओं को समझने में मदद करें।

लड़कों को समझाएं कि कुछ लड़के बड़े हो कर और लड़कों की तरफ आकर्षित होते हैं, कुछ लड़कियाँ लड़कियों से आकर्षित होती हैं, और कुछ युवक एक लड़का या लड़की के रूप में पहचाना नहीं जाना चाहते।

10. लड़कों को लिंगभाव समानता के बारे में सिखाएं।

लड़कों को लिंगभाव समानता में साथी बनने की परिभाषा और उसकी अहमियत सिखाएं। उनको लिंगभाव हिंसा, जातिवाद, होमोफोबिया, ट्रांसफोबिया, आदि पर आवाज़ उठाने का महत्व समझाएं।

स्वस्थ

मर्दानगी कशी

वाढवायची?

मुले आणि तरुणांमध्ये स्वस्थ
मर्दानगी वाढवण्यासाठी **10** टिपा :

1. आधुनिक आरोग्य भावनांची संपूर्ण श्रेणी.

मुलांसाठी आपण त्यांच्या पुढे आपल्या दुःख, निराशा, नुकसान आणि आनंद यासह असंख्य भावना व्यक्त करणे हे विशेषतः महत्वाचे आहे.

2. आपल्या स्वतःच्या भावना ओळखा आणि व्यक्त करा.

जेव्हा आपण आपल्या प्रतिक्रियेचे कारण देता तेव्हा मुले अधिक सहजपणे समजू शकतात, उदा. "मी रडत आहे कारण मी खिन्न व अस्वस्थ आहे," "मी निराश झालो आहे कारण मला माझे पुस्तक सापडत नाही," "हे वादळ मला घाबरवते." इत्यादी

3. लिंगभाव रूढी परंपरांबद्दल आणि त्यांच्या परिणामांबद्दल चर्चा करा.

मुलांना समजावून सांगा की आपल्या भावना एकमेकांना न सांगितल्याने आपण निराश होऊ शकतो तसेच आपण चिडलो किंवा नाराज का आहोत याविषयी बोलू न शकल्यामुळे आपल्याला हिंसाचाराचा अवलंब करावा लागू शकतो.

4. शारीरिक बळ आणि व्यक्तिमत्त्वाची ताकद यातील फरक सांगा.

मुलांनी हे ऐकणे आवश्यक आहे की भाव भावना व्यक्त करणे खूपच गरजेचे आहे. तसेच सौम्य, आदरयुक्त आणि दयाळू असणे हे ही बलदंड निरोगी शरीर असण्याइतकेच महत्वाचे आहे.

5. प्रोत्साहित करा आणि आत्मविश्वास वाढवा

मुलांना कळू द्या की "मर्दानगीच्या चौकटी" च्या बाहेर पाऊल ठेवणे ठीक आहे आणि कोणत्याही लिंगाशी निगडित वर्तन आणि निवडी घेणे हे ठीक आहे.

6. सकारात्मक मर्दानगी साजरी करा.

स्वस्थ मर्दानगी ही एक रूढीविरहित असून ती दयाळूपणा, सहानुभूती आणि शांततापूर्ण संवादांना प्रोत्साहन देते; आणि मुलांना त्यांच्या खऱ्या आत्मविश्वासावर विश्वास ठेवण्याचे सामर्थ्य देते.

7. दंडात्मक शिस्तीऐवजी सकारात्मक शिस्तीचा विचार करा.

शारीरिक किंवा दंडात्मक शिस्तीच्या पद्धतीने मुलांच्या वागण्यावर नियंत्रण ठेवल्याने चुकीचे आदर्श प्रस्थापित होतात आणि इतरांसोबत काम करण्यास अविकसित कौशल्ये मिळतात. मुलांचे सहकार्य मिळविण्यासाठी अधिक सकारात्मक पर्यायांचा विचार करा, जसे की ताकिक परिणाम, वेळेची पूर्तता, इच्छित वर्तन मान्य करणे आणि चुकल्यास क्षमा करण्याची क्षमता विकसित करणे.

8. संमती बद्दल मुलांना शिकवा.

दररोजची उदाहरणे वापरून व्यापक शब्दात संमती घेण्याविषयी बोलणे कधीही चुकीचे होणार नाही (एखादे खेळणे घेण्यासाठी परवानगी विचारा; आपल्या मित्राला मिठी मारण्यापूर्वी प्रथम विचारा.) नंतरच्या काही वर्षांत, त्याबद्दल निरोगी आणि आदरणीय संबंधांचा पाया म्हणून चर्चा करा.

9. लिंग आणि लैंगिक भिन्नता समजण्यासाठी मुलांना मदत करा.

मुलांना शिकवा की काही मुले मोठी होतात आणि ती इतर मुलांकडे आकर्षित होतात, काही मुली मुलींकडे आकर्षित होतात आणि काही तरुणांना मुलगा किंवा मुलगी म्हणून ओळखण्याची इच्छा नसते.

10. मुलांना लिंगभाव समानते बाबत शिक्षण घ्या.

मित्रत्वाची व्याख्या आणि मूल्य आणि लिंग-आधारित हिंसा, वंशद्वेष, होमोफोबिया, ट्रान्सफोबिया इत्यादी विरुद्ध बोलण्याचे महत्त्व जाणून घेण्यात त्यांना मदत करा.

तुम्ही काय करू शकता?

व्हाइट रिबन प्रतिज्ञा घ्या, किंवा अधिक माहिती मिळविण्यासाठी आणि आमच्या संपर्कात राहण्यासाठी आमच्या न्यूज लेटर ला साईन अप करा.

boysdontcry.ca

हे स्रोत व्हाइट रिबन कॅनडा कडून परवानगीसह रुपांतरित आणि भाषांतरित केले गेले आहे.



ECF

Equal
Community
Foundation

white ribbon