

Family Welfare and Community Education (Major Core)

B.A. VI semester (NEP 2020)

Unit III

FAMILY RELATIONSHIP

परिवार सभी लोगों को जोड़े रखता है और दुःख-सुख में सभी एक-दूसरे का साथ देते हैं। कहते हैं कि परिवार से बड़ा कोई धन नहीं होता है, पिता से बड़ा कोई सलाहकार नहीं होता है, मां के आंचल से बड़ी कोई दुनिया नहीं, भाई से अच्छा कोई भागीदार नहीं, बहन से बड़ा कोई शुभचिंतक नहीं इसलिए परिवार के बिना जीवन की कल्पना करना कठिन है।

परिवार से ही हमारे भीतर सद्गुणों का विकास होता है। व्यक्ति के विकास में उसके परिवार का बहुत बड़ा योगदान होता है। बच्चे पर प्रथम प्रभाव परिवार के माहौल का ही पड़ता है। यदि पारिवारिक माहौल अच्छा है तो वह तेजी के साथ मानसिक रूप से सबल होने लगता है।

माता-पिता, बच्चों गुरु आदि के कर्तव्य का ठीक से पालन करना चाहिए। जिस प्रकार माता-पिता अपना पूरा जीवन अपने बच्चों का बेहतर भविष्य बनाने में लगा देते हैं और उनका एकमात्र यही उद्देश्य होता है कि उनका बच्चा कुछ भी बनने से पहले एक अच्छा और सच्चा इंसान बने। तभी समाज में उसकी छवि हमेशा साफ बनी रहेगी।

परिवार में ये सबकी जिम्मेदारी है कि हम एक दूसरे से प्यार करें और उनका ध्यान रखें। ये बहुत ही जरूरी भावनाएं हैं जो परिवार को आगे बढ़ाते हैं और इसके अभाव में परिवार अधूरा है। ध्यान रखने से भी हमारे अंदर बहुत सारे पॉजिटिव बदलाव आते हैं जो हमारी सेहत के लिए अच्छे होते हैं।

सभी समाजों में बच्चों का जन्म और पालन पोषण परिवार में होता है। बच्चों का संस्कार करने और समाज के आचार व्यवहार में उन्हें दीक्षित करने का काम मुख्य रूप से परिवार में होता है। इसके द्वारा समाज की सांस्कृतिक विरासत एक से दूसरी पीढ़ी को हस्तांतरित होती है। व्यक्ति की सामाजिक मर्यादा बहुत कुछ परिवार से ही निर्धारित होती है।

Key points

- **Children feel secure and loved when they have strong and positive family relationships.**
- **Positive family relationships help family members solve problems, work as a team and enjoy each other's company.**
- **Positive family relationships are built on quality time, communication, teamwork and appreciation.**

Positive relationships for families:

Strong and positive family relationships are **enjoyable for their own sake** – it just feels good to be part of a warm and loving family.

But positive family relationships are **important for many other reasons** too. They:

- help children feel secure and loved, which gives them confidence to explore their world, try new things and learn
- make it easier for your family to solve problems, resolve conflict and respect differences of opinion
- give children the skills they need to understand and build healthy and strong relationships.

This is why it's worth maintaining and improving the relationships you share with your children and other family members.

There are plenty of simple things you can do to develop positive family relationships.

Quality time and family relationships

Quality family time is about making the most of the time you spend together as a family. Here are **ways you can make quality time happen** in your family:

- Use everyday time together to talk and share a laugh. For example, family meals and car travel can be great times to catch up on the day.
- Have time together when devices are turned off and out of sight. This helps to keep everyone focused on what you're doing or talking about at the time.
- Have one-on-one chats with each family member to strengthen individual relationships. It can just be 5 minutes before each child goes to bed.
- Set aside time with your partner, if you have one. You could explain to your children that it's good for your relationship with your partner to have this quality time alone together.
- Do regular, fun things together as a family. This can be as simple as a family soccer game at the local park on Saturdays or a family board games night each week.
- Have regular [family meals](#) together, and give everyone a role. For example, someone sets the table, someone clears the table, and someone washes up.

Teamwork and family relationships

When your family is working as a team, everyone feels supported and able to contribute. It's easier to work as a team when everyone understands where they stand, so it helps to have clear expectations, limits and boundaries.

You can encourage teamwork in these ways:

- Share [household chores](#). Even very young children can enjoy the feeling of belonging that comes from making a contribution.
- Include children in decisions about things like family activities and holidays. Give everyone – including young children – a chance to have their say before you make the final decision. [Family meetings](#) can be a good way to do this.
- Let children make some of their own decisions, depending on their abilities and maturity. For example, you might let your 12-year-old child decide whether to walk or cycle home from school.
- Create [family rules](#) together that state clearly how your family wants to look after and treat its members. For example, 'In our family we speak respectfully to each other'. Rules like this help everyone get along better and make family life more peaceful.
- Work together to [solve problems](#). This involves listening and thinking calmly, considering options, respecting people's opinions, finding constructive solutions, and working towards compromises.

Appreciation for each other and family relationships

Valuing each other is at the heart of good family relationships. Here are ways you might be able to do this:

- Take an interest in each other's lives. For example, make time to go to each other's sporting events, drama performances, art shows and so on.
- Include everyone when you're talking about the day's events. For example, 'What was the highlight for you today, Izzy?'
- Share family stories and memories. These can help children appreciate things that aren't obvious or that they've forgotten – for example, Mum's sporting achievements when she was younger, or the way they helped care for their sibling as a baby.
- Acknowledge each other's differences, talents and abilities, and use each other's strengths. For example, if you praise and thank your teenage child for listening to a younger sibling reading, your child will begin to see themselves as helpful and caring.

माता-पिता हमारा पालन पोषण करते हैं। ब्रश करने तथा जूते का फीता बाँधने से लेकर पढ़ा-लिखा कर समाज का एक शिक्षित वयस्क बनाते हैं। भाई-बहन के रूप में घर में ही हमें दोस्त मिल जाते हैं, जिनसे अकारण हमारी अनेक लड़ाई होती है। भावनात्मक सहारा और सुरक्षा भाई-बहन से बेहतर और कोई नहीं दे सकता है। घर के बड़े-बुजुर्ग के रूप में दादा-दादी, नाना-नानी बच्चे पर सर्वाधिक प्रेम न्यौछावर करते हैं। कटु है पर सत्य है, व्यक्ति पर परिवार का साया न होने पर व्यक्ति अनाथ

कहलाता है। इसलिए समृद्ध या गरीब परिवार का होना आवश्यक नहीं पर व्यक्ति के जीवन में परिवार का होना अतिआवश्यक है।

जीवन के विभिन्न पढ़ाव पर हमारे परिवार का सहयोग

- **बचपन** – हमारे लिए परिवार इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि परिवार हमारी पहली पहचान है, बाह्य शक्ति से (जो हमें हानि पहुंचा सकती है) परिवार हमारी ढाल के रूप में रक्षा करता है। इसके अतिरिक्त हमारे सभी जायज जरूरतों की पूर्ति परिवार बिना कहे पूर्ण करता है।
- **किशोरावस्था** – बच्चे के किशोरावस्था में कदम रखने पर जहां वह सबसे अधिक संवेदनशील स्थिति से गुजर रहा होता है, परिवार, बच्चे को समझने का पूरा प्रयास करता है। उसे भावनात्मक सहयोग देता है। बच्चे के अंदर हो रहे उथल-पूथल का समाधान परिवार अपनी सूझ बूझ से करता है।
- **युवावस्था** – हमारे वयस्क हो जाने पर कई विषयों पर हमारी सहमति हमारे परिवार के साथ मेल नहीं खाती है, पर न चाहते हुए भी वह हमारे खुशी के लिए समझौता करना सीख जाते हैं और हमारे साथ हर परिस्थिति में खड़े रहते हैं।

परिवार महत्वपूर्ण क्यों है?

- व्यक्ति के व्यक्तित्व का पूर्ण निर्माण परिवार द्वारा होता है इसलिए सदैव समाज व्यक्ति के आचरण को देखकर उसके परिवार की प्रशंसा या अवहेलना करता है।
- व्यक्ति के गुणों में जन्म से पूर्व ही उसके परिवार के कुछ अनुवांशिक गुण उसमें विद्यमान रहते हैं।
- व्यक्ति की हर परेशानी (आर्थिक, समाजिक, निजी) परिवार के सहयोग से आसानी से हल हो सकती है।
- मतलबी दुनिया में जहां किसी का कोई नहीं होता वहां हम परिवार के सदस्यों पर आख बंद कर के विश्वास कर सकते हैं।
- परिवार व्यक्ति को मजबूत रूप से भावनात्मक सहारा प्रदान करता है।
- जीवन में सब कुछ प्राप्त कर पाने की काबिलियत हमें, परिवार द्वारा प्रदान की जाती है।
- परिवार के सही मार्ग दर्शन से व्यक्ति सफलता के उच्च शिखर को प्राप्त करता है इसके विपरीत गलत मार्ग दर्शन में व्यक्ति अपने पथ से भटक जाता है।
- हमारे जीत पर हमारी सराहना तथा हार पर संतावना परिवार से मिलने पर हमारा आत्मविश्वास बढ़ जाता है। यह हमारे भविष्य के लिए कारगर साबित होता है।

परिवार के प्रति हमारा दायित्व

परिवार से प्राप्त प्यार और हमारे प्रति उनका निस्वार्थ समर्पण हमें उनका सदैव के लिए ऋणी बनाता है। अतः हमारा, हमारे परिवार के प्रति भी विशेष कर्तव्य बनता है।

- बच्चों को सदैव अपने से बड़ों की आज्ञा का पालन करना चाहिए और स्वयं की बात समझाने का प्रयास करना चाहिए। किसी बात के लिए हठ करना उचित नहीं।
- परिवार के इच्छाओं और अपेक्षाओं पर सदैव खरा उतरने का प्रयास करना चाहिए।
- बच्चों और परिवार के मध्य कितना भी अनबन हो बच्चों को परिवार से दूर कभी नहीं होना चाहिए।
- जिस बातों पर परिवार सहमत नहीं हैं, उन बातों पर पुनः विचार करना चाहिए और स्वयं समझने का प्रयास करना चाहिए।

