# <u>ST. MONTFORT SCHOOL, BHOPAL</u>

## REPORT ON TEEN MOMS (A SEMINAR FOR MOTHERS OF TEENAGE GIRLS)

On 19th July 2024, Science Club of St. Montfort School Bhopal, organized a seminar for mothers of teenage girls (classes 6-8), in collaboration with our school counselor Mrs. Shraddha Balwani . The Seminar was conducted to create an awareness about the needs of daughters during menstrual cycle, encourage mothers to support their daughters during their menstrual cycle/periods, and normalize the conversation in family about having a menstrual cycle as well as how to prepare their daughters beforehand.

The program started with the blessings of the Almighty God, after which parents were welcomed by the school. The program highlighted the physical changes during adolescence, nutritional values, exercises, social and emotional changes, hygiene and myths about menstrual cycle aided by a skit by science club. And this seminar was taken by Mrs. Shraddha Balwani followed by an interactive session.

The seminar was a successful event which not only busted myths related to the menstrual cycle but also encouraged mothers to become a support for their teen girls.

Neelam Sharon Marki

# किशोर लड़कियों की माताओं के लिए एक संगोष्ठी

किशोरावस्था किसी भी मनुष्य के लिए एक नया जन्म है. जिसमें नये और अधिक पूर्ण मानवीय लक्षण पैदा होते है।

व्यक्ति के जीवन में विकास का प्रत्येक चरण महत्वपूर्ण होता है। किशोरावस्था 13 से 18 वर्ष के बीच की आयु है यह सबसे महत्वपूर्ण उम्र है जब बच्चे अपना बचपन पूरा करते है और शुरुआती वयस्कता में प्रवेश करते है । इस दौरान बच्चों में कई तरह के शारीरिक , सामाजिक और भावनात्मक बदलाव होते है। इस संकट के समय में साथियों के दबाव अतिसंवेदशीलता परस्पर विरोधी विचारों और स्वयं के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है। मनोवैज्ञानिक इसे देखभाल के साथ श्तूफान का कालश भी कहते है। परिवार के सदस्य से मातायें बच्चे को बचपन से वयस्कता में सुचारू रूप से बदलने में मदद कर सकती है। माताओं को इन परिवर्तनों को समझना चाहिए और बच्चे के साथ एक मजबूत बंधन बनाना चाहिए ताकि बच्चा सकारात्मक बन सके।

उक्त आधार को ध्यान में रखते हुए 19 जुलाई 2024 को सेंट मोंटफोर्ट विद्यालय भोपाल में कक्षा – 6. 7, एवं 8 कक्षा की छात्राओं और उनकी माताओं के लिए एक संयुक्त सभा का आयोजन किया गया।

ईश्वरीय आराधना के साथ सत्र की शुरूआत हुई । जिसमें सिस्टर सेंक्टा के द्वारा मधुर वाणी में प्रार्थना की गई । शिक्षिका श्रीमती बिनी एस. मैथ्यू के द्वारा सभी अतिथियों का स्वागत किया। और माताओं को शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से तैयार होने के लिए उचित परामर्श दिया गया ।

शिक्षिका श्रीमती वनेजा किशोर ने उनके सामने आने वाली विभिन्न चुनौतियों का संक्षिप्त परिचय दिया। तथा समय के अनुसार आने वाले विभिन्न शारीरिक परिवर्तन एवं और खान–पान का विशेष ध्यान आदि के बारे में विस्तार बताया गया । कार्यक्रम की श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए विषय से संबंधित एक सूक्ष्म नाटिका का प्रस्तुतीकरण किया गया जिसमें

आहार व्यवस्था, पोषण, व्यायाम, शारीरिक स्वच्छता आदि विषय दर्शाए गए । विद्यालय की सलाहकार श्रीमती श्रद्धा बलवानी के द्वारा कार्यक्रम में विशेष रूप से माँ – बच्चे के आपसी समन्वय , प्रेम , देखभाल आदि के संबंध के बारे में जागरूक किया गया । बच्चे के सामाजिक मनोवैज्ञानिक और भावनात्नक पहलुओं से संबंधित कारकों को स्पष्ट किया।

कार्यक्रम में बड़ी संख्या में माताओं की उपस्थिति से ज्ञात हुआ कि मातायें भी बालिकाओं के स्वास्थ्य के प्रति चिंतित और जागरूक है और अपने बच्चे की जरूरतों को समझते है। अंत में माताओं ने अपने विचार और सुझाव प्रस्तुत किये साथ ही कार्यक्रम के उचित आयोजन के लिए सभी शिक्षिकाओं का सहदय धन्यवाद किया । शिक्षिका श्रीमती संचिता पाण्डे ने सभी को धन्यवाद दिया । और राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम समाप्त किया गया ।

**कविता मीना**