REPORT ON SEMINAR FOR TEEN MOMS

"Teenage is a period of discovery of oneself, of one's body, of needs and a lot many changes going on. Therefore, it is extremely imperative to give proper guidance to these inquisitive minds".

St. Montfort School, Patel Nagar organized a seminar for the teenage girls and their mothers of classes VI to VIII. It was held on 15th July, 2023 under the guidance of the Science Club and the School Counsellor.

The session began with seeking almighty's blessings which was led by Sr. Sancta. Mrs. Bini Mathew began the session by welcoming the parents and defining the purpose of the seminar. The seminar was designed to focus on three key areas during adolescence i.e. Physical changes during adolescence, Nutritional Value and Exercises and Social and Emotional Changes.

Thereafter, Mrs.Nikita Dubey spoke at length about teenage, its stages, changes and effects on physical and psychological life . The motive of the seminar was to create awareness among the mothers of teenage girls of the numerous physical changes going on and how to tackle them all. The seminar helped the parents to understand their teen's personality and what they should do to strengthen their connection with each other. They also need greater sense of patience in dealing with their teens' as they are quite vulnerable and not on any motive to upset their parents. This is a very crucial age and mothers need to be really pacific and composed even in situations which seem to be challenging and impossible.

Furthermore, Mrs.Vaneja Kishore put light on the female health, the nutrient requirements during the growing stage, the various essentials and non-essential vitamins and their sources, the right kind of diet to follow during various phases of the month and how a mother can help their daughters in this crucial period. It made the mothers aware of how the girls could be sensitized about various aspects of female health and related issues. They were also made aware as to not neglect their health and keep a check on their diet. They were also given some tips to do some simple exercises to keep stress at bay.

Mrs.Shraddha Balwani, the School Councellor gave an overview and introduction to the principles of positive parenting to encourage daughters to learn the social, mental and emotional skills and competencies to promote their health, development and well-being. She also spoke about how the mothers should mentor their daughters to be diligent in their behavior in society, to be respectful towards their parents and teachers, empathetic towards the less privileged, etc.

The seminar ended with an interaction session wherein queries were welcomed from the parents followed by Vote of thanks proposed by Mrs.Reshmi S. Pillai and then the National Anthem.

Archana Prasad.

Archana Prasad

किशोर लड़कियों की माताओं के लिए एक संगोष्ठी 2023 – 2024

किशोरावस्था संपूर्ण जीवन में एक महत्वपूर्ण अवस्था है । एक नया जन्म है, जिसमें कई नये और महत्वपूर्ण मानवीय लक्षण पैदा होते है।

व्यक्ति के जीवन में विकास का प्रत्येक चरण महत्वपूर्ण होता है। किशोरावस्था 13 से 18 वर्ष के बीच की सबसे महत्वपूर्ण उम्र है । जब बच्चे अपना बचपन पूरा करते है और शुरूआती 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 तूफान का काल या देखभाल के साथ संभालने की उम्र कहते हैं।

परिवार के सभी सदस्य विशेष रूप से माताओं का बच्चे के जीवन में विशेष योगदान होता 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 15 जुलाई 2023 को सेंट मोंटफोर्ट विद्यालय भोपाल में कक्षा 6 , 7 एवं 8 की छात्राओं और उनकी माताओं के लिए एक संयुक्त सत्र का आयोजन किया गया। जिसमें सिस्टर सैंक्टा के द्वारा भावपूर्ण प्रार्थना के साथ सत्र की शुरूआत हुई जिसमें श्रीमती बिनी एस. मैथ्यू ने सभी अतिथियों का स्वागत किया और माताओं को शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से सोचने के लिए पर्याप्त भोजन देने के साथ सत्र की शुरूवात की। शिक्षिका श्रीमती निकिता दुबे के द्वारा बालिकाओं में किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में विस्तार से बताया गया ।

कार्यक्रम की श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए विद्यालय की शिक्षिका श्रीमती बनेजा किशोर के द्वारा इस अवस्था में बालिकाओं के शारीरिक पोषण मूल्यों और व्यायाम आदि जैसे विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई । और महत्वपूर्ण जानकारियों को अभिभावकों तक पहुँचाया गया ।

आगे विद्यालय की प्रमुख सलाहकार श्रीमती श्रद्धा बलवानी के द्वारा बालिकाओं में सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तन , स्वच्छता और मिथक जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर प्रकाश डाला गया । कार्यक्रम के अंत में शिक्षिका श्रीमती रश्मि एस. पिल्लई द्वारा धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया गया । और अंत में राष्ट्रगान की प्रस्तुति के साथ कार्यक्रम समाप्त किया गया ।

श्रीमती कविता मीना