



पैरेन्टिंग प्लॉन वर्कबुक (पालन-पोषण योजना अभ्यास-पुस्तिका)

सैपरेशन (संबंध-विच्छेद या अलग होना) या पारिवारिक स्थिति में बदलाव के बाद आपके बच्चे के लिए सबसे उचित क्या है, यह तय करने में आपकी मदद करने के लिए

विषय-सूची



पेरेंटिंग प्लान वर्कबुक 1 (पालन-पोषण योजना अभ्यास-पुस्तिका 1) का उपयोग कैसे करें	1
अपनी पालन-पोषण योजना	2
भाग 1: रोजमर्रा की देखभाल और संपर्क, बदलाव, छुट्टियां, विशेष अवसर	3
साप्ताहिक योजना 6 की कॉपी फाइल कर अलग करें	6
मासिक योजना 7 की कॉपी फाइल कर अलग करें	7
भाग 2: संरक्षकता निर्णय (घरेलू जीवन, स्कूल, स्वास्थ्य देखभाल, और रिश्ते)	13
भाग 3: योजना, प्रतिबद्धता और हस्ताक्षरों की समीक्षा करना	19
ऐसी योजना बनाने में आपकी मदद करना जो आपके बच्चे के लिए कारगर हो	21
यदि पालन-पोषण योजना का पालन नहीं किया जा रहा है तो क्या करें	23



आपको सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है

अगर आप या अन्य कोई व्यक्ति असुरक्षित महसूस करते हैं तो आप सहायता प्राप्त कर सकते हैं

- अगर आप या अन्य कोई व्यक्ति तत्काल खतरे में हैं तो 111 पर फोन करें
- justice.govt.nz/family-violence वेबसाइट पर जाएं
- areyouokay.org.nz वेबसाइट पर जाएं
- 'Are You Okay (आर यू ओके)' को 0800 456 45 नंबर पर फ्रीफोन (मुफ्त फोन) करें

यदि आप या आपका बच्चा सुरक्षित नहीं हैं, तो आप फैमिली कोर्ट (पारिवारिक न्यायालय) में सुरक्षा आदेश के लिए आवेदन कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए:

- justice.govt.nz/protection-order-info पर जाएं
- मिनिस्ट्री ऑफ जस्टिस (न्याय मंत्रालय) को 0800 224 733 नंबर पर मुफ्त फोन करें

पेरेंटिंग प्लान वर्कबुक (पालन-पोषण योजना अभ्यास-पुस्तिका) का उपयोग कैसे करें

यह वर्कबुक (अभ्यास-पुस्तिका) उन माता-पिता, अभिभावकों और whānau (परिवार और मिला) के लिए है, जो सैपरेशन या आपके परिवार के हालातों में बदलाव के बाद बच्चे की दैनिक देखभाल में शामिल हैं।



साथ मिलकर एक पेरेंटिंग प्लान (पालन-पोषण योजना) बनाने में मदद करें

सैपरेशन या परिवार की स्थिति में बदलाव के बाद, आपके बच्चे की देखभाल कैसे की जाती है, इसके बारे में महत्वपूर्ण निर्णय लेने होते हैं। यह वर्कबुक आपको इन निर्णयों के बारे में सोचने में मदद करेगी।

* अभिभावक एक वयस्क होता है जो एक बच्चे के पालन-पोषण और देखभाल के लिए जिम्मेदार होता है।

आमतौर पर, इसमें शामिल सभी लोगों के लिए बेहतर होता है कि वे एक साथ मिलकर एक पालन-पोषण योजना बनाएं जिससे सभी सहमत हों। इसका मतलब यह नहीं है कि आपके बच्चे की देखभाल दो माता-पिता के बीच 50/50 के रूप में विभाजित है। आप तय कर सकते हैं कि आपके बच्चे के लिए सबसे उचित क्या होगा।

किसी भी पेरेंटिंग प्लान (पालन-पोषण योजना) में बच्चों पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है

यह वर्कबुक आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम योजना बनाने में आपकी मदद करने के लिए है। अपने बच्चे की इच्छाओं और ज़रूरतों पर ध्यान केन्द्रित करने का अर्थ कभी-कभी अपने स्वयं के विचारों और भावनाओं को एक तरफ अलग रखना हो सकता है। यह ध्यान रखने में इससे मदद मिल सकती है, खासकर अगर आपको किसी बात पर सहमत होने में मुश्किल हो रही हो।

अपनी पालन-पोषण योजना बनाएं



अपनी खुद की पालन-पोषण योजना बनाने के लिए इन चरणों का पालन करें

1. अपने बच्चे की देखभाल के बारे में एक साथ निर्णय लेने में सहायता के लिए इस वर्कबुक में दिए गए सुझावों का उपयोग करें
2. सब कुछ लिख लें - या तो इस वर्कबुक का उपयोग करके या अपनी स्वयं की योजना बनाकर
3. सहमत हुई पालन-पोषण योजना पर हस्ताक्षर करें - इसमें शामिल सभी लोगों को यह करना चाहिए
4. सुनिश्चित करें कि पालन-पोषण योजना पर हस्ताक्षर करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को इसकी एक प्रति प्राप्त हो

एक समझौते तक पहुँचने में आपकी मदद करने के लिए सेवाएँ

अलग होने या अपनी पारिवारिक स्थिति में बदलाव के बाद बच्चे की देखभाल कैसे करें, इस पर सहमत होना हमेशा आसान नहीं होता है। सभी को इस बारे में एक समान सोचने में समय लग सकता है। हो सकता है आपको एक मुफ्त **पेरेंटिंग थ्रू सैपरेशन (संबंध-विच्छेद के दौरान पालन-पोषण)** कोर्स से सहायता मिले। यह कोर्स माता-पिता, अभिभावकों और whānau (परिवार) को अलग होने या आपके परिवार की स्थिति में बदलाव के बाद उनके बच्चे के सर्वोत्तम हितों को समझने और उस पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

आप पारिवारिक विवाद समाधान सेवा के साथ मध्यस्थता का भी प्रयास कर सकते हैं। मीडियेशन (मध्यस्थता) एक ऐसी सेवा है जहाँ माता-पिता, अभिभावक और whānau (परिवार) किसी समझौते पर पहुँचने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। एक निष्पक्ष व्यक्ति या फैमिली मीडियेटर (पारिवारिक मध्यस्थ) चीजों को सही रास्ते पर लाने में मदद करेगा।

बच्चों के नाम



पेरेंटिंग थ्रू सैपरेशन और फैमिली डिस्प्यूट रिजोल्यूशन (पारिवारिक विवाद समाधान सेवा) के बारे में अधिक जानने के लिए, इस वर्कबुक के पृष्ठ 23 को देखें।



भाग 1:

रोजमर्रा की देखभाल और संपर्क, बदलाव, छुट्टियां, विशेष अवसर

यदि आप अपनी पालन-पोषण योजना को कोर्ट के आदेश में बदलने के लिए कोर्ट में आवेदन करना चाहते हैं, तो आपको भाग 1 में दिए गए विवरण पर सहमत होने की जरूरत होगी।

इस बारे में विचार करें कि आपका बच्चा अपना समय कहाँ व्यतीत करेगा

शुरू करने के लिए, अलग-अलग समय पर आपके बच्चे की देखभाल कौन करेगा, यह दिखाने वाला एक साप्ताहिक या मासिक कैलेंडर बनाने का प्रयास करें। आपको इस वर्कबुक में दिए गए उदाहरण कैलेंडरों का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है। यदि वे आपके whānau (परिवार) के लिए उपयोगी नहीं लगते, तो उनमें कुछ चीजों को हटाकर उनकी जगह अपने हिसाब से बदलने या अपना खुद का कैलेंडर बनाने में मदद मिल सकती है।

उदाहरण: साप्ताहिक योजना (छोटे प्री-स्कूल आयु वर्ग के बच्चों के लिए सहायक)

प्री-स्कूल आयु वर्ग के बच्चे के लिए साप्ताहिक योजना का उदाहरण दाईं ओर दिखाया गया है। हरे रंग से छायांकित किए हुए भाग तब होते हैं जब बच्चा **व्यक्ति A** के साथ समय बिताता है। नीले रंग से छायांकित किए हुए भाग तब होते हैं जब बच्चा **व्यक्ति B** के साथ और जामुनी रंग वाले भाग जब बच्चा **व्यक्ति C** के साथ समय बिताता है।

- व्यक्ति A
- व्यक्ति B
- व्यक्ति C

विवरण:

बच्चा निम्नलिखित दिनों और समय पर व्यक्ति ए की देखभाल में रहेगा:

- सोमवार सुबह 9 बजे से मंगलवार सुबह 8 बजे तक,
- शुक्रवार सुबह 8 बजे से शनिवार दोपहर 1 बजे तक।

बच्चा हर बुधवार को शाम 4 बजे से शाम 8 बजे तक व्यक्ति सी की देखभाल में रहेगा।

शेष समय बच्चा व्यक्ति B की देखभाल में रहेगा।



	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार या बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सुबह 8 बजे	व्यक्ति A	↓			व्यक्ति A		
सुबह 9 बजे							व्यक्ति B
सुबह 10 बजे			व्यक्ति B				
सुबह 11 बजे						↓	
12 बजे							
दोपहर 1 बजे							
दोपहर 2 बजे							
दोपहर 3 बजे							
दोपहर 4 बजे			व्यक्ति C				
दोपहर 5 बजे			↓				
दोपहर 6 बजे							
शाम 7 बजे							
शाम 8 बजे							
रातभर							

आपकी साप्ताहिक योजना:

अपने उदाहरण में हमने बच्चे की देखभाल करने वाले लोगों को व्यक्ति ए, व्यक्ति बी और व्यक्ति सी कहा है। सुनिश्चित करें कि आपने उन लोगों के नाम दिए गए बॉक्सों में लिख दिए हैं जो आपके बच्चे की देखभाल करेंगे ताकि हर व्यक्ति इस योजना को समझ सके।



	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार या बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सुबह 7 बजे							
सुबह 8 बजे							
सुबह 9 बजे							
सुबह 10 बजे							
सुबह 11 बजे							
12 बजे							
दोपहर 1 बजे							
दोपहर 2 बजे							
दोपहर 3 बजे							
दोपहर 4 बजे							
दोपहर 5 बजे							
दोपहर 6 बजे							
शाम 7 बजे							
शाम 8 बजे							
रातभर							
नोट्स/रिमाइंडर्स (याद दिलाने वाले नोट्स) उदाहरण के लिए स्कूल के बाद की गतिविधियां, खेलकूद।							



उदाहरण: मासिक योजना (स्कूल आयु वर्ग के बच्चों के लिए सहायक)

स्कूल आयु वर्ग के बच्चे के लिए मासिक योजना का उदाहरण दाईं ओर दिखाया गया है। हरे रंग से छायांकित किए हुए समय तब होते हैं जब बच्चा **व्यक्ति A** के साथ समय बिताता है। नीले रंग से छायांकित किए हुए समय तब होते हैं जब बच्चा **व्यक्ति B** के साथ और जामुनी रंग वाले समय जब बच्चा **व्यक्ति C** के साथ समय बिताता है।

- व्यक्ति A
- व्यक्ति B
- व्यक्ति C



उदाहरण

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार या बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सप्ताह 1	व्यक्ति A		व्यक्ति B				व्यक्ति C
सप्ताह 2	↓		↓			↓	
सप्ताह 3							
सप्ताह 4							
सप्ताह 4							

विवरण:

यहां दिखाए गए सप्ताह के दौरान बच्चा निम्नलिखित की देखभाल में रहेगा:

- सोमवार और मंगलवार को **व्यक्ति A**
- बुधवार, बृहस्पतिवार, शुक्रवार और शनिवार को **व्यक्ति B**
- रविवार को **व्यक्ति C**।



कैलेंडर की प्रतियां बनाने से आपके बच्चे की दैनिक देखभाल में शामिल सभी लोगों को मदद मिल सकती है। आप एक साझा कैलेंडर ऑनलाइन भी बना सकते हैं, या कैलेंडर की तस्वीरें अपने फ़ोन पर रख सकते हैं।

आपकी मासिक योजना:

अपने उदाहरण में हमने बच्चे की देखभाल करने वाले लोगों को व्यक्ति A, व्यक्ति B और व्यक्ति C कहा है। सुनिश्चित करें कि आपने उन लोगों के नाम दिए गए बॉक्सों में लिख दिए हैं जो आपके बच्चे की देखभाल करेंगे ताकि हर व्यक्ति इस योजना को समझ सके।



	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार या बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
सप्ताह 1							
सप्ताह 2							
सप्ताह 3							
सप्ताह 4							
नोट्स/रिमाइंडर्स (याद दिलाने वाले नोट्स) उदाहरण के लिए स्कूल के बाद की गतिविधियां, खेलकूद।							

चेंजओवर (जगह बदलना या स्थानांतरण) - एक से दूसरे घर के बीच आना-जाना

चेंजओवर वह समय होता है जब बच्चा एक माता-पिता, अभिभावक या whānau (परिवार) के सदस्य की देखभाल से दूसरे सदस्य के पास जाता है।



उदाहरण

- व्यक्ति A बच्चे को बुधवार की सुबह स्कूल छोड़ देगा और व्यक्ति B बच्चे को बुधवार को स्कूल के बाद ले जाएगा।
- व्यक्ति A बच्चे को व्यक्ति B के घर से सुबह 9 बजे लेकर जाएगा (या स्थानांतरण के लिए स्थानीय पार्क में व्यक्ति B से मिलेगा।)

स्थानांतरण मुश्किल हो सकते हैं क्योंकि उनसे विभिन्न भावनाएं उभर सकती हैं।

इससे सावधानी से यह सोचने में मदद मिल सकती है कि चेंजओवर में किसे शामिल होना चाहिए और किसे नहीं, जिसमें बच्चे को छोड़ कर जाना या लेकर जाना शामिल है। सुनिश्चित करें कि हर कोई इस बात से सहमत है कि ऐसा कौन कर सकता है।

चेंजओवर करने के लिए सबसे अच्छी जगह के बारे में साथ मिलकर काम करें। यदि आपके बच्चे को यात्रा करने की जरूरत है, उदाहरण के लिए यदि माता-पिता और परिवार अलग-अलग शहरों में रहते हैं, तो इससे योजना बनाने में मदद मिल सकती है कि यह सभी के लिए कैसे काम करेगा। आपकी योजना में परिवहन की लागत को साझा करने के बारे में जानकारी शामिल हो सकती है।

एक चैकलिस्ट (जांच सूची) का होना भी सहायक हो सकता है क्योंकि आपके बच्चे को एक घर से दूसरे घर में सामान लाने की जरूरत हो सकती है। इनमें स्कूल यूनिफॉर्म या विशेष खिलौने शामिल हो सकते हैं।

चेंजओवर के लिए आपकी योजना:





किसी अनपेक्षित घटना, जैसे किसी को देर हो जाना, या स्कूल के जल्दी खत्म होने की स्थिति में चेंजओवर के लिए बैक-अप योजना के बारे में विचार करने से मदद मिल सकती है। चेंजओवर में शामिल सभी लोग कैसे संपर्क में रहेंगे? एक ऐसे अलग आपातकालीन संपर्क व्यक्ति के होने से मदद मिल सकती है, जिस पर सभी सहमत हों।

Whānau (परिवार) और अन्य लोगों के संपर्क में रहना

इस बारे में विचार करें कि आपका बच्चा अपने परिवार के साथ कब समय बिताएगा। आपके बच्चे की देखभाल करने की अनुमति और किसे है? इसमें babysitters (बेबीसिटर्स), रिश्तेदार, चाइल्डकेयर सेंटर और स्कूल के बाद की देखभाल शामिल हो सकती है।



उदाहरण

सप्ताह एक और हर दूसरे सप्ताह शुक्रवार को, हमारा बच्चा स्कूल के बाद अपने नाना-नानी के साथ समय बिताएगा और उनके साथ खान-पान करेगा। सप्ताह दो और हर दूसरे सप्ताह शनिवार को, हमारा बच्चा सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक अपनी बुआ और परिवार के साथ समय बिताएगा।

Whānau (परिवार) और अन्य लोगों से संपर्क करने की आपकी योजना:





किसी समझौते तक पहुँचने में मदद चाहिए? बच्चों से दूर, जब आप और दूसरा व्यक्ति बात कर सकें, ऐसा कुछ अलग समय निर्धारित करने की कोशिश करें। कोशिश करें कि आपका बच्चा आप दोनों को बहस करते हुए न देखे। हो सकता है वे यह सोचें कि आप दोनों के बीच समस्या इसलिए है क्योंकि उन्होंने कुछ गलत किया है।

विशेष अवसर और छुट्टियां

जन्मदिन जैसे विशेष अवसरों के साथ-साथ Matariki (मातारिकी), क्रिसमस और स्कूल की छुट्टियों जैसे अवकाश के दौरान आप अपने बच्चे की देखभाल कैसे साझा करेंगे?

उदाहरण

अगर किसी बच्चे का जन्मदिन उस दिन पड़ता है जब **व्यक्ति A** की रोज़मर्रा की देखभाल या संपर्क का दिन है, तो **व्यक्ति B** उस दिन 3 से 7 बजे तक बच्चे से संपर्क करेंगे। स्कूल की छुट्टियों के दौरान, प्रत्येक माता-पिता बच्चे की रोज़मर्रा देखभाल साझा करेंगे (सप्ताह 1 - **व्यक्ति A**, सप्ताह 2 - **व्यक्ति B**)।

विशेष अवसरों और छुट्टियों के लिए आपकी योजना:





किसी समझौते तक पहुँचने में मदद चाहिए? इस बारे में सोचने की कोशिश करें कि आपके बच्चे के लिए माता-पिता के साथ-साथ अन्य अभिभावकों और whānau (परिवार) दोनों के साथ समय बिताना कितना महत्वपूर्ण है।

स्कूल के बाद की गतिविधियां

स्कूल के बाद की गतिविधियों के लिए आपके बच्चे को कौन छोड़ कर जाएगा और कौन उन्हें वहां से लेकर जाएगा?



उदाहरण

- एक बच्चा स्कूल के बाद दोपहर 3 से 5 बजे तक आर्ट्स (कला) की कक्षा में जाता है। **व्यक्ति A** मंगलवार को बच्चे की दैनिक देखभाल करते हैं लेकिन शाम 4.30 बजे तक काम करते हैं। मंगलवार को **व्यक्ति B** दोपहर 3 बजे बच्चे को स्कूल से लेकर जाएंगे और बच्चे को आर्ट्स की कक्षा में ले जाएंगे। **व्यक्ति A** शाम 5 बजे बच्चे को आर्ट्स की कक्षा से लेकर जाएंगे और उसकी सहमत रोजमर्रा की देखभाल को जारी रखेंगे।

स्कूल के बाद की गतिविधियों के लिए आपकी योजना:





किसी समझौते तक पहुँचने में मदद चाहिए? अपने बच्चे की जरूरतों पर ध्यान दें। आप आपसी रिश्ते के मुद्दों के बारे में किसी और समय बात कर सकते हैं।

भाग 2:

संरक्षकता निर्णय (घरेलू जीवन, स्कूल, स्वास्थ्य देखभाल और अन्य निर्णय)

अभिभावक वो वयस्क होते हैं जो एक बच्चे के पालन-पोषण और देखभाल के लिए जिम्मेदार होते हैं। जब अधिकांश बच्चे पैदा होते हैं, तो उनके माता-पिता अपने आप ही अभिभावक बन जाते हैं। फैमिली कोर्ट दादा-दादी या नाना-नानी जैसे अन्य वयस्कों को अतिरिक्त अभिभावक बना सकता है। संबंध-विच्छेद या परिवार के हालातों में बदलाव के बाद, माता-पिता को यह तय करने के लिए मिलकर काम करना चाहिए कि बच्चे की परवरिश कैसे की जाएगी।

घर और स्कूली शिक्षा



उस शहर या कस्बे पर सहमति दें जहां आपका बच्चा निवास करना जारी रखेगा



उदाहरण के लिए, वैलिंगटन या टाओरंगा

स्कूल

इस बारे में विचार करें कि आप अपने बच्चे को किस स्कूल में पढ़ाना चाहते हैं। माता-पिता/अध्यापक इंटरव्यू में कौन जाएगा? स्कूल के फैसले कैसे लिए जाएंगे (उदाहरण के लिए, फीस और दान, कैप (शिविर), खेल)?

इस बारे में विचार करने से भी मदद मिल सकती है कि आपात स्थिति के मामले में किसका संपर्क विवरण स्कूल को दिया जाता है।

स्कूली शिक्षा के लिए आपकी योजना:





हैल्थकेयर (स्वास्थ्य देखभाल)

इस बारे में विचार करें कि आप अपने बच्चे को डॉक्टर या दंत चिकित्सक के पास जाने की आवश्यकता होने पर कहाँ ले जाएँगे। इन लागतों को माता-पिता और अभिभावकों के बीच कैसे साझा किया जाएगा? आपके बच्चे द्वारा ली जाने वाली दवाओं, या किसी भी स्वास्थ्य स्थिति या उनकी विशेष जरूरतों के बारे में रिकॉर्ड रखना इसमें सहायक हो सकता है।



स्वास्थ्य सेवा के लिए आपकी योजना:





किसी समझौते तक पहुँचने में मदद चाहिए? जरूरी नहीं है कि आपके द्वारा बनाई गई पहली पालन-पोषण योजना ही अंतिम योजना हो। अगर किए गए इंतजाम काम नहीं कर रहे हैं तो पालन-पोषण योजना की समीक्षा करने और उसमें बदलाव करने की गुंजाइश होती है।

आपके बच्चे के जीवन में शामिल लोगों के साथ संवाद करना



अगर योजना को बदलने की जरूरत है तो आपके बच्चे के जीवन में शामिल सभी लोग एक दूसरे के संपर्क में कैसे रहेंगे?

ऐसा किसी अनपेक्षित कारण से हो सकता है, उदाहरण के लिए, व्यक्ति A की कार स्कूल से बच्चे को लेने जाने के रास्ते में खराब हो जाती है। क्या आपके पास आपात स्थिति होने पर एक-दूसरे से सम्पर्क करने की योजना है? एक ऐसे अलग आपातकालीन संपर्क के होने से मदद मिल सकती है, जिस पर सभी सहमत हों।

आपके बच्चे के जीवन में शामिल लोगों के साथ संवाद करने की योजना





चेंजओवर (घरों के बीच आना-जाना) के दौरान बच्चे के साथ रखी गई एक नोटबुक या जर्नल (डायरी) माता-पिता और परिवार को किसी भी गैर-जरूरी बात के बारे में आपस में संवाद करने में मदद कर सकते हैं।

आपके बच्चे की जरूरत की चीजों के लिए भुगतान करना

क्या कोई आपके बच्चे की देखभाल के लिए दूसरे माता या पिता, अभिभावकों या परिवार के सदस्यों को नियमित भुगतान कर रहा है? आपके बच्चे की रोजमर्रा की जरूरतों, जैसे कि कपड़े और स्कूल यूनिफॉर्म का भुगतान कैसे किया जाएगा? आप अपने बच्चे के स्कूल के खर्चों, स्कूल के बाद की गतिविधियों, डॉक्टर की फीस और चाइल्डकेयर के लिए भुगतान कैसे करेंगे?



आपके बच्चे की जरूरत की चीजों के भुगतान के लिए आपकी योजना:



अन्य निर्णय जो आपके परिवार के लिए महत्वपूर्ण हैं

आपके बच्चे की देखभाल के बारे में अन्य निर्णय भी हो सकते हैं जो आपके और आपके परिवार के लिए महत्वपूर्ण हैं। आप इन फैसलों को इस सैक्शन (भाग) में शामिल करने का चुनाव कर सकते हैं।



कुछ उदाहरणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- आप अपने बच्चे या घर-परिवार की भोजन वरीयताओं या आहार संबंधी आवश्यकताओं का प्रबंध कैसे करेंगे। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा ग्लूटेन-फ्री है
- आपका बच्चा कब और कहाँ यात्रा कर सकता है, जिसमें उनका पासपोर्ट कहाँ रखा है यह भी शामिल है
- आपके बच्चे को कितने स्क्रीन-टाइम की अनुमति है
- क्या आप चाहते हैं कि आपका बच्चा किसी पूजा-प्रार्थना के स्थान पर जाए, उदाहरण के लिए, चर्च, मंदिर
- आप अपने बच्चे को कौन से टीके लगवाना चाहते हैं
- आपके बच्चे के जीवन में किसी नए जीवन-साथी की कितनी भागीदारी होगी
- विशेष आवश्यकताएं।

अन्य निर्णयों के लिए आपकी योजना:





आप अपनी पालन-पोषण योजना को पेरेंटिंग ऑर्डर (पालन-पोषण के आदेश) में बदलने के लिए कोर्ट में आवेदन कर सकते हैं। यदि आप संरक्षकता निर्णयों पर सहमत नहीं हो सकते हैं, तो आप अभिभावकों के बीच विवाद को सुलझाने के आदेश के लिए कोर्ट में आवेदन कर सकते हैं।





समीक्षा, प्रतिबद्धता और हस्ताक्षर

अपनी योजना की समीक्षा करना

जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता है, चीजें बदल सकती हैं। अपनी पालन-पोषण योजना की नियमित रूप से समीक्षा करने और उसे अपडेट करने के लिए एक तिथि निर्धारित करना सहायक हो सकता है। अगर सभी सहमत हैं, तो आप अपनी पालन-पोषण योजना की समीक्षा कर सकते हैं या किसी भी समय एक नई योजना बना सकते हैं।

पालन-पोषण योजना के लिए प्रतिबद्ध होना



समीक्षा की तिथि: _____

अपने कैलेंडर या फोन में समीक्षा तिथि का रिमाइंडर जोड़ना सहायक हो सकता है।

इस पालन-पोषण योजना में नामित माता-पिता, अभिभावक और परिवार के रूप में, आप इस पालन-पोषण योजना में लिए गए निर्णयों को समझते हैं और उनसे सहमत हैं। आप इस योजना का तब तक पालन करेंगे जब तक कि यह समाप्त नहीं हो जाती या इसकी समीक्षा नहीं हो जाती।

नाम: _____

हस्ताक्षर: _____

तिथि: _____

नाम: _____

हस्ताक्षर: _____

तिथि: _____

नाम: _____

हस्ताक्षर: _____

तिथि: _____

नाम: _____

हस्ताक्षर: _____

तिथि: _____



इस पेरेंटिंग प्लान का पालन नहीं करने के कारण न्यायालय किसी के खिलाफ कार्रवाई नहीं कर सकता।

ऐसी योजना बनाने में आपकी मदद करना जो आपके बच्चे के लिए कारगर हो



माता-पिता, अभिभावक* और परिवार के रूप में, आपका ध्यान आपके बच्चे पर केन्द्रित होगा। हालांकि इस पृष्ठ में आपके बच्चे की देखभाल की व्यवस्था करते समय सोचने वाली बातें शामिल हैं, ऐसा यह पता लगाने के बारे में है कि आपके बच्चे के लिए सबसे अच्छा क्या होगा। अपने बच्चे के साथ बातचीत करें और उन्हें इन फैसलों में शामिल करने की कोशिश करें।

जन्म से लेकर 5 साल की उम्र तक के बच्चे और प्री-स्कूल आयु-वर्ग

शिशु और प्रीस्कूल आयु-वर्ग अक्सर अपने लिए सही निर्णय लेने के लिए आप पर निर्भर होते हैं। कुछ परिवारों को लगता है कि उनके छोटे बच्चे के लिए अधिकांश समय माता-पिता में से एक के साथ रहना सबसे अच्छा होता है, जबकि अन्य माता-पिता, अभिभावक और संयुक्त परिवार का नियमित रूप से आना-जाना बना रहे। दूसरी ओर, कुछ परिवार एक से अधिक घरों के बीच रोजमर्रा की देखभाल को साझा करना पसंद करते हैं।

यदि आप अपने बच्चे के लिए आधार के रूप में किसी एक घर का चुनाव करते हैं, तो इस बारे में विचार करें कि आप अपने बच्चे और दूसरे माता या पिता, अभिभावकों या परिवार के बीच मुलाकात का प्रबंध कैसे कर सकते हैं, जो सभी के लिए कीमती है। विज़िट (मुलाकात) कितनी बार होनी चाहिए? उनकी अवधि क्या होनी चाहिए? क्या उन्हें रात भर रहना चाहिए?

यदि आप बच्चों की देखभाल को घर-परिवारों के बीच साझा करने का निर्णय लेते हैं, तो विचार करें कि आप अपने बच्चे के तनाव के स्तर पर कैसे नज़र रख सकते हैं। उन्हें प्रत्येक घर में कितना समय बिताना चाहिए? यदि आपका बच्चा एक घर में है और दूसरे माता-पिता को देखना चाहता है तो आप क्या कर सकते हैं? यदि वे घरों के बीच आने-जाने से थक जाते हैं तो आप अपने बच्चे की कैसे सहायता कर सकते हैं?

उन तरीकों के बारे में विचार करें जिनसे आप अपने बच्चे की चेंजओवर्स (घरों के बीच आने-जाने) का सामना करने में मदद कर सकें। यदि आपके बच्चे को चेंजओवर परेशान करने वाला लगता है, तो माता-पिता, अभिभावक या परिवार कैसे मदद कर सकते हैं?

* अभिभावक एक वयस्क होता है जो एक बच्चे के पालन-पोषण और देखभाल के लिए जिम्मेदार होता है।



5 - 11 वर्ष के स्कूल जाने वाले बच्चे

स्कूल आयु-वर्ग के बच्चे अक्सर अपने माता-पिता से दूर समय बिताने में अधिक सहज होंगे। उदाहरण के लिए, जब वे स्कूल जाते हैं और अन्य गतिविधियों में भाग लेते हैं।

इस बारे में सोचें कि क्या आपके बच्चे के लिए एक घर को आधार के रूप में रखना बेहतर होगा जहाँ दूसरे माता या पिता, अभिभावक या परिवार नियमित रूप से मिलने आ सकें। आपका बच्चा अपने समय को घरों के बीच समान रूप से विभाजित करना पसंद कर सकता है। इन वार्ताओं में अपने बच्चे को शामिल करना सहायक हो सकता है।

12 वर्ष और उससे अधिक आयु के किशोर

किशोर माता-पिता, अभिभावकों और संयुक्त परिवार के साथ अपना समय कहाँ और कब व्यतीत करते हैं, इस बारे में ज्यादा अधिकारों की मांग कर सकते हैं।

यह पता लगाने के लिए कि आपका किशोर क्या चाहता है, इसमें शामिल सभी लोगों के साथ बातचीत करें। कुछ किशोर दूसरे माता-पिता, अभिभावकों और परिवारजन के साथ नियमित यात्राओं समेत किसी एक घर को आधार बनाए रखना पसंद कर सकते हैं। अन्य किशोर अपना समय घरों के बीच समान रूप से विभाजित करना पसंद कर सकते हैं।

जैसे-जैसे स्कूल की परीक्षा, पार्ट-टाइम काम और सामाजिक जीवन जैसी चीजों के साथ उनका जीवन बदलता है, पालन-पोषण योजना को भी बदलने की आवश्यकता हो सकती है। इस बारे में विचार करें कि आप अपने बच्चे के तनाव के स्तर पर कैसे नज़र रख सकते हैं और सुनिश्चित करें कि उन्हें विश्राम करने का समय मिल रहा है।

आप फैमिली कोर्ट से अपनी पालन-पोषण योजना को कोर्ट के आदेश में बदलने पर विचार करने के लिए भी अनुरोध कर सकते हैं। यह एक जरूरी कदम नहीं है, लेकिन यदि आप रुचि रखते हैं, तो आप क्यूआर कोड को स्कैन करके या इस लिंक का अनुसरण करके अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं:



justice.govt.nz/consent-order

मिनिस्ट्री ऑफ जस्टिस (न्याय मंत्रालय) को **0800 224 733** नंबर पर मुफ्त फोन करें

मुझे अपने
फोन कैमरे से
स्कैन करें

यदि पालन-पोषण योजना का पालन नहीं किया जा रहा है तो क्या करें

एक पालन-पोषण योजना का पालन नहीं करने के कारण फैमिली कोर्ट किसी के खिलाफ कार्रवाई नहीं कर सकता। हालाँकि, पालन-पोषण योजना को फिर से सही मार्ग पर लाने के कई तरीके हैं।



आप निम्न कर सकते हैं:

उस व्यक्ति से बात करें जो योजना का पालन नहीं कर रहा है

। हो सकता है कि वे यह नहीं समझते हों कि पालन-पोषण योजना कैसे काम करेगी, या वे बदलाव करना चाहते हैं। याद रखें, यदि सभी सहमत हों तो आप किसी भी समय अपनी पालन-पोषण योजना की समीक्षा और उसे अपडेट कर सकते हैं।

अपने स्थानीय Kaiārahi से संपर्क करें Kaiārahi

Kaiārahi (फैमिली कोर्ट नेविगेटर) सैपरेशन या परिवार की परिस्थितियों में बदलाव के बाद, एक परिवार के रूप में आपके विकल्पों के बारे में आपका मार्गदर्शन करने में मदद कर सकते हैं ताकि आप अपने बच्चे के लिए सबसे सही निर्णय ले सकें। वे समुदाय में सहायता प्राप्त करने में भी आपकी मदद कर सकते हैं। Kaiārahi से संपर्क करने के लिए अपने स्थानीय कोर्ट में जाएं, kaiarahi@justice.govt.nz पर ईमेल या **0800 224 733** पर मुफ्त फोन करें।

पेरेंटिंग थ्रू सैपरेशन कोर्स में भाग लें

यह निःशुल्क कोर्स माता-पिता, अभिभावकों और परिवार के सदस्य को सैपरेशन या आपके परिवार के हालातों में बदलाव के बाद उनके बच्चे के सर्वोत्तम हितों को समझने और उस पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है। आप किसी भी समय पेरेंटिंग थ्रू सैपरेशन कोर्स में जा सकते हैं। पालन-पोषण योजना लिखने में यह आपकी मदद कर सकता है, या अगर चीजें काम नहीं कर रही हैं तो यह पहला कदम हो सकता है।

क्यूआर कोड को स्कैन करके या इस लिंक का अनुसरण करके पेरेंटिंग थ्रू सैपरेशन (पीटीएस) के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें:

justice.govt.nz/parenting-through-separation

मिनिस्ट्री ऑफ जस्टिस (न्याय मंत्रालय) को **0800 224 733** नंबर पर मुफ्त फोन करें



मुझे अपने फोन कैमरे से स्कैन करें

पारिवारिक विवाद समाधान का उपयोग करें

यह एक मध्यस्थता सेवा है जहां एक निष्पक्ष व्यक्ति या परिवार 'mediator (मध्यस्थ)' सैपरेशन या पारिवारिक स्थिति में बदलाव के बाद अपने बच्चे की देखभाल के बारे में समझौते पर पहुंचने के लिए सीधे माता-पिता, अभिभावकों और परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर काम करेंगे। बच्चे पर ध्यान केंद्रित करते हुए जिन मुद्दों पर परिवार के सदस्य असहमत हैं, पारिवारिक विवाद समाधान उन मुद्दों पर काम करने का एक उपयोगी तरीका है।

क्यूआर कोड को स्कैन करके या इस लिंक का अनुसरण करके फैमिली डिस्प्यूट रिजोल्यूशन (पारिवारिक विवाद समाधान) के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें:

justice.govt.nz/family-dispute-resolution

न्याय मंत्रालय को **0800 224 733** पर मुफ्त फोन करें



मुझे अपने फोन कैमरे से स्कैन करें



वकील से बात करें

वकील से सलाह लेना सहायक हो सकता है। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आप एक वकील का खर्च उठा सकते हैं, तो अपने स्थानीय कम्युनिटी लॉ सेंटर में किसी से बात करना सहायक हो सकता है। हो सकता है आप पारिवारिक कानूनी सलाह सेवा से भी सहायता प्राप्त कर सकें, जो आपको सैपरेशन या परिवार की परिस्थितियों में बदलाव के के शुरुआती चरणों में एक वकील से मिलने देती है।

क्यूआर कोड को स्कैन करके या इस लिंक का अनुसरण करके फैमिली लीगल एडवाइस (पारिवारिक कानूनी सलाह) के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें:

justice.govt.nz/lawyers-for-parents-and-children

मिनिस्ट्री ऑफ जस्टिस (न्याय मंत्रालय) को 0800 224 733 नंबर पर मुफ्त फोन करें



मुझे अपने फोन
कैमरे से स्कैन करें

फैमिली कोर्ट (पारिवारिक न्यायालय) में आवेदन करें

फैमिली कोर्ट आपके बच्चे की देखभाल के बारे में निर्णय ले सकता है यदि आप आम तौर पर पेरेंटिंग थ्रू सैपरेशन और पारिवारिक विवाद समाधान सेवा के माध्यम से कोशिश करने के बाद किसी समझौते पर नहीं पहुंच पाते हैं।

क्यूआर कोड को स्कैन करके या इस लिंक का अनुसरण करके फैमिली कोर्ट के पास आवेदन करने के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें:

justice.govt.nz/apply-to-the-family-court

मिनिस्ट्री ऑफ जस्टिस (न्याय मंत्रालय) को 0800 224 733 नंबर पर मुफ्त फोन करें



मुझे अपने फोन
कैमरे से स्कैन करें

नोंड्स:



