दुर्व्यवहार की रोक-थाम

शुरुआत

अपने घर को अपने बच्चे के खेलने तथा अन्वेषण के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाएँ।

खतरनाक तथा कीमती वस्तुएँ पहुँच से दूर रखें।

बाहर जाते समय खिलौने तथा हल्का खान-पान साथ ले जाएँ।

अपने बच्चे को अधिक भूखा, थका अथवा ऊक्ताया हुआ मत होने दें।

सादे तथा न्याययुक्त नियम बनाइए

कुछ अपवादों के सिवाय अपने बच्चे के व्यवहार को स्पष्ट तौर पर परिमित कर दें।

सुरक्षा पर ध्यान दें। सुरक्षित तरीके से बच्चे को नियम सीखने तथा अन्वेषण करने की आज्ञा दें।

छोटी-मोटी घटनाओं को अनदेखा करें अथवा स्वीकार करें।

बातचीत करें

निश्चित करें कि बच्चा आपकी उम्मीद को समझता है।

अगर बच्चा बड़ा है तो उसे नियम का कारण समझाएँ।

बच्चे की बताई बातें ध्यान से सुनें।

आशावादी बनें

इस बात पर ध्यान दें कि क्या करना है, न कि, जो नहीं करना है।

सुनिश्चित भाषा से बच्चों में सुनिश्चित उत्तर देने की अधिक सम्भावना होती है।

चिढ़ाने, गालियाँ देने तथा अपमान करने की पीड़ा भी मारने जैसी ही होती है। नाकारात्मक तरीके से अपने बच्चे की तुलना दूसरे बच्चों के साथ न करें।

बच्चों को उत्तर देने के लिए समय दें

बच्चे उन बातों को छोड़ना पसन्द नहीं करते जो उन्हें अच्छी लगती हैं।

उन्हें पाँच मिनट का समय दें, कि उन्हें टीवी बन्द करके बिस्तर पर जाना होगा, या खाने से पहले उन्हें अपने खिलौने रख देने होंगे।

एक अच्छे आदर्श बनिए

जैसा कहें, वैसा करें। उदाहरणार्थ, बच्चे को इसलिए न मारें कि उसने किसी और को मारा है।

Peel Children's Aid
पील चिल्डरन्ज़ एड

8 Nelson Street West, Suite 204
Brampton, ON L6X 4J2
फ़ोनः 905-796-2121
फ़ैक्सः 905-796-2293

101 Queensway West
Suite 625
Mississauga, ON L5B 2P7
फ़ोनः 905-275-7444
फ़ैक्सः 905-275-1600

www.peelcas.org

Peel Children's Aid

छोटे बच्चों का उत्तम अनुशासन

छोटे बच्चों को अनुशासित करना

अनुशासन का लक्ष्य है बच्चों को हमारे समाज के नियमों तथा गुणों की शिक्षा देना, तथा उन्हें आत्म-अनुशासित बनाना, ताकि वह प्रसन्न, उत्तरदायी युवक बनें।

पील चिल्डरन्ज़ एड यह मानती है कि मारपीट अथवा शारीरिक अनुशासन के दूसरे रूपों की बजाए, जिनसे शारीरिक, भावनात्मक या विकासात्मक नुकसान हो सकता है, उत्तम अनुशासन के तरीकों का उपयोग करना चाहिए।

यहाँ तक कि डाँटने से भी बच्चे को भावनात्मक हानि हो सकती है। उदाहरणार्थ, "तुम बुरे हो" जैसी बात कह देने से भी बच्चे के आत्मसम्मान को ठेस पहुँच सकती है।

रिश्ते बनाना

इससे पहले कि आप अपने बच्चे के साथ अनुशासन के विषय पर कार्य कर सकें, आपको प्यार तथा विश्वास का रिश्ता कायम करना होगा।

बच्चे के साथ रिश्ता कायम करने के लिए शिशुकाल सर्वोत्तम समय होता है,लेकिन प्रारंभ करने के लिए कभी भी देर नहीं होती।

स्नेह, कोमल स्पर्श, एक-साथ समय बिताकर, अपने बच्चे की भावनाओं का सम्मान करके, वचन निभाकर, आवश्यकता होने पर क्षमा माँगकर तथा एक साथ हँसी-मज़ाक करके, माँ-बाप तथा बच्चे के बीच के रिश्ते को कायम कीजिए।

नित्यकर्म का विकास

नित्यकर्म से हर आयु के बच्चे को सुरक्षित महसूस करने में मदद मिलती है।

बच्चे के जीवन में स्थिरता लाने के लिए खाने के समय, सोने के समय के कार्य तथा साप्ताहिक कार्यवाहियाँ नियमित रखें।

दिन का अन्त बच्चों तथा माँ-बाप दोनों के लिए अधिक तनाव वाला समय होता है। यही वह समय है जब सबसे अधिक टकराव होते हैं। सोने के पहले के नियम का पालन करें, जिसमें बच्चे के साथ कुछ शान्त समय बिताना शामिल हो। इससे बच्चे को राहत मिलेगी ओर दिन के अन्त में आप संकटकाल से बच पाएँगे।

मन में रखने के लिए कुछ संकेत

छोटे बच्चों की स्मरण-शक्ति कमज़ोर होती है। उन्हें सीखने में सहायता करने के लिए प्रेम से नियमों का स्मरण करवाते रहिए।

बच्चे का ध्यान नियम की अवज्ञा से हटाने के लिए उसे कोई खिलौना दें अथवा कोई और क्रिया करने के लिए कहें।

आवेश तथा सन्धान

अगर आपका बच्चा निराश है अथवा किसी मुश्किल का समाधान नहीं कर पा रहा है तो कोई अन्य प्रयत्न करके देखिए। इससे आवेश की संभावना को कम करने में सहायता मिलेगी।

अगर आपका बच्चा अपने-आप पर काबू खो रहा है तो उसे अपनी बाहों मे लें।

अगर पकड़ कर रखने से बच्चे को अधिक गुस्सा आता है तो छोड़ दें। शान्त रहें, बच्चे के शान्त होने की प्रतीक्षा करें।

आवेश बच्चों को भयभीत करता है। बाद में उन्हें ढाढ़स देने के लिए तैयार रहें।

परिणाम

सुरक्षित स्थितियों में

अगर सुरक्षित हो, तो बच्चों को अपने किए का परिणाम भुगतने दें।

उदाहरणार्थ, "अगर आप ब्लोक्स को फैंके बिना खेल नहीं सकते तो उन्हें दूर रख दिया जाएगा।"

अगर बच्चा फिर भी ब्लोक्स फैंकता रहे तो अपने कहे अनुसार ब्लोक्स दूर रख दें।

इससे, उन्हें अपने किए का परिणाम भुगतने की शिक्षा मिलती है।

असुरक्षित स्थितियों में

अगर आपका बच्चा कोई असुरक्षित बात कर रहा है तो उसे ऐसी स्थिति से बचाइए तथा परिणाम बाद में बताएँ।

बच्चे के गाड़ियों की ओर भागने पर कई माँ-बाप उनके पीछे भागते हैं, तथा उन्हें पकड़ कर मारते हैं। अनुसंधान से पता चलता है कि इससे भविष्य में ऐसी स्थिति के दुबारा न होने में कोई सहायता नहीं मिलती।

बच्चे के सुरक्षित हो जाने के बाद उसे खतरे के बारे में बता दें। शारीरिक दण्ड की बजाए इस तरह से बच्चे को सुरक्षा के बारे में शिक्षा मिलना अधिक सम्भव है।

अल्प-कालीन छुट्टी देना

अगर बच्चा सही व्यवहार करने अथवा नियमों के पालन के लिए न माने, उसे कुछ समय के लिए छुट्टी दे दें। दो से बारह वर्ष की आयु तक के बच्चों के लिए यह एक प्रभावपूर्ण तरीका है। ऐसा करें:

1) बच्चे को किसी ऐसी जगह ले जाएँ, जहाँ वह शान्त हो सके।
2) उसे बताएँ कि दुर्व्यवहार के कारण उसे छुट्टी दी जा रही है।
3) जब बच्चा दुबारा प्रयत्न करने के लिए तैयार हो, उसे खेल में वापिस लाएँ।
4) छुट्टी के बाद बच्चे के स्वीकृत व्यवहार की सराहना करें।

माँ-बाप के लिए स्त्रोत

माँ-बाप होना सबसे महत्वपूर्ण काम है जो आप करेंगे। कई माँ-बाप, अन्य माँ-बाप से मिलना, नई युक्तियाँ सीखना, माँ-बाप के लिए आधुनिकतम परामर्श लेना पसन्द करते हैं, जबकि अन्य को सहायता की आवश्यकता पड़ती है।

आपको उपलब्ध स्त्रोतों के बारे में अधिक सूचना के लिए अपनी स्थानीय स्वास्थय इकाई से सम्पर्क करें अथवा अपने चिकित्सक से अपने क्षेत्र की सभाओं तथा स्त्रोतों के बारे में पूछें। अथवा 1-888-603-9100 पर पेरेन्ट्स हेल्प लाईन को या अपनी स्थानीय चिल्डरन्ज़ एड सोसाईटी (Children's Aid Society) को फ़ोन भी कर सकते हैं।

यह पुस्तिका, साईकालोजी फ़ाउँडेशन आफ़ कैनेडा *(Psychology Foundation of Canada)* तथा कोडेक कैनेडा *(Kodak Canada)* के समर्थन से चाईल्ड वैल्फ़ेयर लीग आफ़ कैनेडा *(Child Welfare League of Canada)* तथा "पैरैन्टिंग फ़ोर लाईफ़" *(Parenting for Life)* से सूचना लेकर प्रकाशित की गई है।