



NEPALI.A&S.2013

उमेर र अवस्थाहरू

तपाईंको बच्चाको उमेर बढ्दै जाँदा उनीहरूको व्यवहारमा कस्तो परिवर्तन आउँछ

विशेष गरि जन्मेर पाँच वर्ष सम्ममा बच्चाहरू अत्यन्त चाँडो बढ्ने तथा फेरिने गर्छन्। सबै बच्चाहरूको एउटै गतिमा विकास हुने अथवा खास अवस्थाहरू पार गर्ने हुँदैन, तर उनीहरू सबै उही अवस्थाहरूबाट अगाडि बढ्छन्। यी अवस्थाहरूबारे धेरै जानकारी पाएमा उनीहरूको व्यवहारबारे राम्ररी बुझ्न हामीलाई सहयोग पुग्न सक्छ। बदमास जस्तो लाग्ने व्यवहारहरू हुर्कने प्रक्रिया कै एउटा भाग मात्र पनि हुनसक्छ।

निम्न जानकारीहरू एउटा मार्ग दर्शिका मात्र हो। सबै बच्चाहरू एकै खाले हुँदैनन्। उनीहरू सबै विभिन्न समयमा विभिन्न अवस्थाहरू पार गर्छन् र आफ्नो वरिपरिका घटनाहरूका सम्बन्धमा भिन्न भिन्न प्रकारले प्रतिक्रिया जनाउँछन्। उनीहरू प्रत्येकको आ-आफ्नै व्यक्तित्व र व्यक्तिगत मिजास हुन्छ।

अन्य मातापितासँग कुरा गर्नुहोस्, यस्तो मुश्किल समयमा के गरे भनेर आफ्नो आफन्तलाई सोध्नुहोस् – उनीहरूले कुनै साँच्चै राम्रो उपायहरू निकालेका हुन सक्छन्।

यदि कुनै अपाङ्ग बच्चा भएमा, उनीहरूलाई विभिन्न चरणहरू पार गर्न वा नयाँ कुराहरू सिक्न बढी समय लाग्न सक्छ। तर उनीहरूलाई पनि केही सीमा तथा बन्धनहरूको साथै, उनीहरूको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने धेरै अवसर तथा अनुभवहरूको आवश्यकता पर्छ। हामीलाई यस विषयमा मद्दत गर्नसक्ने मानिसहरूबारे जान्नलाई हामी हाम्रो चिकित्सक वा तमारिकी ओरा नर्सलाई सोध्न सक्छौं।

नवजात शिशु देखि अठ्ठह महिना

शिशुहरू आफ्नो इन्द्रिय शक्तीद्वारा सिक्छन्। चीजबीजहरूलाई हेर्ने, सुन्ने, गन्ध लिने, छुने तथा चाख्ने प्रक्रियाद्वारा आफ्नो वरिपरिको दुनियाँबारे जान्ने क्रममा उनीहरूको दिमागले आपसको सम्बन्ध स्थापित गर्न थाल्छ।

शिशुहरू निकै सानो हुँदा, उनीहरूलाई केही चाहिएमा रोएर हामीलाई जानकारी दिन्छन्।

कोही बेला उनीहरूलाई मनाउन नसकिने र झन बेसी रोएर फकाउन निकै मुश्किल पर्ने समय पनि आउँछ। अतिउत्तेजना, दाँत उम्रने, खानामा बढ्दो रुचि, अथवा उनीहरूको वातावरणमा हेरफेरको कारणले समाधान नहुने प्रभाव पार्नसक्छ।

यस्तो बेला हामी आफैँ पनि थाकेको अवस्था भएमा झनै मुश्किल पर्नसक्छ, तर कलिला बच्चाहरूले पार गर्ने अन्य अवस्थाहरू जस्तै, यो अवस्था पनि सधैं बस्दैन।

“यो समयलाई उनीहरूको जीवनमा आउने तथा बच्चाहरूलाई तपाईँको जरूरत बेसी पर्ने छोटो अवधिको रूपमा सोच्नुहोस्”

हामी:

- धेरै ध्यान पुऱ्याउन सक्छौँ – हाम्रो शिशु बेसी माया पाएर बिगँदैन
- रोएको बेला याद गर्नुहोस्, तर याद राख्नुहोस् केही बच्चाहरू सुत्नु भन्दा पहिला एकक्षण रूने गर्दछन् – यदि सुत्ने बेला प्रत्येक पटक यस्तो भएमा के भएको हो भनेर एकक्षण विचार गर्नुहोस्
- यदि उनीहरूको न्यापि फेर्नुपर्ने भएको हो अथवा भोक, थकाइ, गर्मी या जाडो लागेको हो कि भनेर विचार गर्नुहोस्

“ यदि तपाईँलाई साँच्चैँ नै मानसिक चाप परेमा – केही ताजा हावा लिनुहोस्, घाममा बस्नुहोस् अथवा केही बेर टहल्न निस्कनुहोस्”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

- हातमा बोकेर, हल्लाएर, बोलेर अथवा मधुरो स्वरमा गाना गाएर उनीहरूलाई आराम दिनुहोस्
- डुलाउनुहोस्, बच्चाहरूको गाडिमा अथवा पिठ्युँमा बोकेर अथवा कारमा घुम्न लैजानुपर्छ
- राम्रोसँग मनतातो पानीले नुहाइदिनुहोस्
- यदि तपाईँ थाक्नुभएमा अथवा निराश हुनुभएमा, अरु कसैलाई बोक्न दिनुहोस्

“नियमित समयमा काम गर्ने गर्नुहोस् – तर कुनै दिन भने जस्तो हुँदैन भन्ने पनि अपेक्षा गर्नुहोस्”

18 महिना देखि दुई वर्षसम्म

शिशुहरू आफैं काम गर्न मन पराउँछन् र उनीहरूलाई त्यतिनै बेला भनेको चिज चाहिन्छ। केही कुरामा हेरफेर हुँदा उनीहरूलाई झर्को लाग्नसक्छ, र सजिलै निराश र दिक्क हुन सक्छन्। उनीहरू बोल्न, दगुर्न, चढ्न र आफ्नो सीमाहरू नाघ्न थाल्छन्। उनीहरू बाहिर जान तथा घुमफिर गर्न मन पराउँछन्। लगभग दुई वर्षको हुँदा झर्कोफर्को शुरु हुनसक्छ।

“बेसिनमा पानी र फीजहरूले भर्नुहोस्, भुइँमा तौलिया राख्नुहोस् र उनीहरूलाई छाडिदिनुहोस्”

तपाईँ:

उनीहरूलाई केही गर्न लगाउनु भन्दा पहिला अग्रिम सूचना दिन सक्नुहुन्छ: “आमाले धोएको लुगाहरू झुन्ड्याइसकेपछि...”

- स्वतंत्रता र सीमा बीच सन्तुलन कायम गर्नुहोस्: “भुइँमा बस र तिमी कपमा पिउन सक्छौ”
- राम्रो कुराहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्, हामीलाई मन नपर्ने व्यवहारहरूमाथि बेसी ध्यान नदिने प्रयास गर्नुहोस्।
- तपाईँको बच्चाले रुचि देखाएमा दिसा बस्न सिकाउन थाल्नुपर्छ
- सीमित विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस्। उनीहरूलाई नीलो अथवा पहेँलो कमेज लगाउन मन लाग्छ भनेर सोध्नुहोस् – कुन कमेज लगाउन मन लाग्छ भनेर होइन (त्यो सोध्नुभएमा धुन राखेको भन्ने जवाफ पाउनुहुनेछ!)

“आफू कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ, के गर्नु हुँदैछ भन्ने विषयमा आफ्नो शिशुसँग कुरा गर्नुहोस् – बातचित गर्नुहोस्”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

- हामीले गर्ने कामकाजमा उनीहरूलाई संलग्न गराउनुहोस्। हाम्रो हातमा कीला दिन, अथवा मेल बक्सबाट पत्रहरू निकालेर ल्याउन लगाउनुहोस्
- मुश्किल समयको अनुमान लगाउने प्रयास गर्नुहोस् र सक्नुहुन्छ भने जोगिने प्रयास गर्नुहोस्
- तपाईंको बच्चाहरू झर्कोफर्को गरेमा उनीहरू सुरक्षित छन् भन्ने निश्चित गर्नुहोस्, र वास्ता नगर्ने प्रयास गर्नुहोस् सबै सकिएपछि, उनीहरू शान्त भएकोमा प्रशंसा गर्नुहोस्। उनीहरूलाई गाली नगर्नुहोस्।

“बच्चाहरूलाई तपाईंको आवश्यकता परेमा घरको अन्य काम पछि गर्नुहोस् – त्यो समय उनीहरूलाई दिनुहोस्”

दुई देखि तीन वर्ष

दुई देखि तीन वर्ष बीचमा, बच्चाहरू आफैँलाई एउटा भिन्दै तथा स्वतंत्र व्यक्तिका रूपमा हेर्न थाल्छन्। उनीहरू केही कुरालाई आफ्नो अर्काको भन्ने बुझ्न थालेका हुन्छन् र त्यसैले “मेरो” भन्ने शब्दहरू प्रयोग गर्न थाल्छन्। उनीहरू अन्य बच्चाहरूबारे धेरै सचेत रहने तथा रुचि राख्ने गर्छन्, तर खेल्न सिक्न भने धेरै अभ्यासको जरूरत पर्नेछ।

शारीरिक क्षमताहरूको वृद्धिका कारणले उनीहरू रमाइलो गरिरहेका हुन्छन् तथा र कहिलेकाहीं धेरैवटा कामहरू आफैँ गर्न खोज्छन्। उनीहरू आफ्नो भावना तथा तथा निराशासँग जुद्धन सिक्दै गरेको अवस्था भएकोले रुने, सुँक सुँक गर्ने, हिर्काउने र टोक्ने समेत कुराहरू अझै पनि हुन्छ।

“सँग सँगै खेल्नुहोस्”

हामी:

- सधैं उनीहरूको धेरै प्रशंसा गर्न सक्छौं
- उनीहरूलाई अन्य केटाकेटीहरू भएको ठाउँमा लैजान सक्छौं
- एक पटकमा एउटा मात्र काम अह्राउन सक्छौं – धेरैवटाको सूची होइन
- स्पष्ट निर्देशनहरू दिएर हामीलाई मन पर्ने व्यवहारहरूबारे निश्चित गर्नुहोस्
- उनीहरूलाई स-साना कामहरू गर्न दिनुहोस्



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

राम्रो उदाहरण देखाउने प्रयास गर्नुहोस् – हाम्रा बच्चाहरूले हामीले गर्ने कुराहरू नक्कल गर्छन्

- जरूरी कुराहरूका लागि, स्पष्ट सीमा निर्धारण गरेर त्यसैमा कायम हुनुहोस्
- उनीहरूले गरेको कुनै कुरा हामीलाई मन नपरेमा यसको कारण बुझाईदिनुहोस्।

“एउटा खेलौना लाईब्रेरी जम्मा पार्नसक्छौं –उनीहरूलाई अनुभव गर्न थुप्रै खेलौनाहरू दिनुहोस्”

“सम्भव भएसम्म हुन्छ भन्ने गर्नुहोस्”

तीन देखि चार वर्ष

तीन देखि चार वर्ष बीचमा, बच्चाहरू विभिन्न भावनाहरू चिन्न तथा अभिव्यक्त गर्न बढी सक्षम हुन्छन्। उनीहरू गर्व, ग्लानि वा लाज लाग्ने अनुभव गर्न सक्छन्। उनीहरू बढ्दो मात्रामा आदानप्रदान तथा सहयोग गर्ने हुन्छन् र उनीहरूले अरूको धारणालाई बुझ्ने भएपनि उनीहरूको आफ्नै सोचाइसित मेल नखाएमा भने अझैपनि समस्या भइहाल्छ। उनीहरू हाँस्न, फाल्नु खेलहरू खेल्न तथा प्रिटेन्ड गेम खेल्न मन पराउँछन्। उनीहरू आफ्नो नयाँ सीप जस्तै चढ्ने, केही कुरा फ्याँक्ने तथा साइकल चढ्ने अभ्यास गर्न

“धेरै बातचित गर्नुहोस् – बातचित गरेकोमा प्रशंसा गर्नुहोस्”

मन पराउँछन्। उनीहरू सबैजना धेरै प्रश्नहरू गर्ने तथा कथा भन्ने गर्छन्, कुनै कुनै कथामा यथार्थ तथा अवास्तविक कुराहरू मिसिएको हुन्छ। उनीहरू नियम तथा तालिकामा सुरक्षित महसुस गरेपनि, उनीहरूमा लगाइएको सीमा नाँघ्न खोजिरहेका हुन्छन्।

“कठिन कुराहरूलाई खेलको रूप दिने प्रयास गर्नुहोस् – “लौ हामी बाथरूममा उफ्रेर जाँ” भन्नुहोस्।

हामी:

- हाम्रो कुरा मानेको बेला उनीहरूलाई धन्यवाद दिने तथा प्रशंसा गर्न सक्छौं
- “लौ हामी” अथवा “हामीले यसो गरेमा कसो हुन्छ” भन्ने वाक्यांशहरू धेरै मात्रामा प्रयोग गर्नुहोस्
- कुनै कुरा त्यति महत्वपूर्ण नभएको बेला लचिलो हुनुहोस्



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

- यदि उनीहरूले “हुँदैँन” भनेमा विषय बदलेर उनीहरूको ध्यान अन्तै लानुहोस्
- हाम्रो बच्चाहरूबाट हामी जस्तो चाहन्छौं त्यस्तै व्यवहार देखाउनुहोस् – उनीहरू हामीले जे गछौं त्यसैको नक्कल गर्दछन्
- नियम तथा सीमाहरूमा अडिग रहनुहोस्
- कुरा मिलाउने प्रयास गर्नुहोस्: “तिमीले आफ्नो खेलौना टिपेर राखेपछि हामी पार्कमा जानेछौं” – उपहारका रूपमा केही खानेकुरा ‘खुवाउने’ नगर्नुहोस् – हाम्रो समय र ध्यान नै धेरै महत्वपूर्ण छ।
- कुनै समस्या भएको बेला शान्त भएर बस्ने समय निकाल्नुहोस् उनीहरूलाई कुनै शान्त सुरक्षित ठाउँमा लानुहोस्, उनीहरू किन त्यहाँ आएको तथा हामीले उनीहरूलाई अह्राएको कुराहरू पूरा गरेमा उनीहरू पुनः त्यहाँ आउन सक्ने भनेर बताउनुहोस्। यो दुई तीन मिनेटको लागि मात्र हुनुपर्छ।

“सकेसम्म थोरै नियमहरू बनाउनुहोस् – तर यिनीहरूमा अडिग रहनुहोस्”

सबै कुरामा झगडा नगर्नुहोस्”

चार देखि पाँच वर्ष

हाम्रा बच्चाहरू ठूलो हुँदै जाँदा अन्य बच्चाहरूसँग धेरै मिलेर खेल्न थाल्छन् र मित्रता बढी महत्वपूर्ण हुन्छ, तरैपनि केही विवादहरू उत्पन्न भइरहन्छ। उनीहरू बढी ऊर्जावान हुने, साहसी कामहरू गर्न तथा नयाँ कुरा गर्न मन पराउने हुन्छन्। उनीहरू, गाह्रो भएपनि, चुनौती स्वीकार गर्न बढी समर्थ हुन्छन्। कुनै बेला उनीहरूमा बढ्ता आत्म विश्वास उत्पन्न भएर आफ्नै कुराहरू गर्न रमाइलो मान्ने हुन्छन्। उनीहरूले सीमा नाघ्न खोज्छन् र ‘फाल्तु’ कुरा वा व्यवहारहरूको माध्यमबाट ठूला मानिसहरूको ध्यान आकर्षित गर्न चाहन्छन्।

“नराम्रो कुराहरू भन्दा धेरै मात्रामा राम्रो कुराहरू गर्ने गर्नुहोस्”

हामी:

- उनीहरूबाट अपेक्षा राखिएको कुराहरूबारे प्रस्ट पार्न सक्छौं
- उनीहरूले कडा मेहनत गर्दा धेरै प्रशंसा गर्न सक्छौं



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

- नियम तथा सीमाहरू बनाउनुहोस् (अत्याधिक होइन) र यिनीहरूमा कायम रहनुहोस्
- उनीहरूलाई धेरैवटा अलग अलग कामहरू प्रयास गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्
- उनीहरूलाई केही काम अह्लाउनुहोस् जसको माध्यमबाट उनीहरू हामीलाई आफ्नो क्षमता देखाउन सक्छन्
- उनीहरूलाई अनुशासित बनाउनु पर्दा शान्त भएर बस्नुहोस्
- उनीहरूलाई पर्याप्त स्नेह दिनुहोस्

“केही कुराबारे उनीहरूको विचार सोध्न सक्छौं”

“तपाईं उनीहरूलाई माया गर्नुहुन्छ भनेर भन्नुहोस्”

- कुनै समस्याको समाधानको लागि उनीहरूलाई सहयोग तथा प्रोत्साहन गर्नुहोस्
- एउटा राम्रो उदाहरण बनेर देखाउनुहोस्
- उनीहरूलाई डर वा भय लाग्दा सान्त्वना दिनुहोस् – तपाईं आफैँलाई डर लाग्दा कस्तो लाग्छ त्यसबारे सोच्नुहोस्

“उनीहरूलाई आफ्नो शक्ति काममा लगाउन दिनुहोस् – पर्याप्त शारीरिक कामकाजहरू”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

बच्चाहरूसित अपनाउने उपायहरू/मातापिताहरूको लागि जानकारी

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity