



NEPALI.JEALOUSY 2013

## ईर्ष्या र झगडा

ईर्ष्या, शत्रुता तथा आक्रोशको भावनाहरू सबै स्वभाविक कुराहरू हुन्। मातापिताले बच्चाहरूलाई यस्ता अनुभवहरूको सामना गर्न सिक्नमा सहयोग गर्न सक्छन्।

“उनीहरूले तपाईंसित र एकाअर्कामा गर्ने व्यवहारहरू तपाईंले उनीहरूसित गर्ने व्यवहारमाथि भर पर्छ”

### नवजात शिशुहरू

घरमा नयाँ शिशु आउँदा केही बच्चाहरू कडा प्रतिक्रिया देखाउँछन्। कोही निकै रिसाउन सक्छन्, अरूहरू आफैं शिशु जस्तो व्यवहारहरू देखाउन थाल्छन् र कोही अन्य बच्चाहरू आफ्ना सानो भाइ वा बहिनीलाई धेरै माया गर्ने हुन्छन्।

साना बच्चाहरूले यस्तो प्रतिक्रिया देखाउनु आश्चर्यजनक होइन, विशेष गरि घरमा उनीहरू एकलो बच्चा हो भने। उनीहरू आफ्नो नयाँ भाइ बहिनीको कारणले निकै भयभित हुनसक्छन् र माया नपाएको वा आफूलाई बेवास्ता गरिएको अनुभव गर्न सक्छन्।

नयाँ शिशुको जन्मको तयारी तपाईंहरू मिलेर गर्न सक्ने कुरा हो। यसले गर्दा तपाईंको बच्चाले आफू संलग्न भएको तथा परिवारमा महत्वपूर्ण भएको अनुभव गर्न सक्छ।

“मैले सानो शिशुलाई डकार गराउँदै गर्दा जोलाई पनि डकार लगाउनु पर्थ्यो”

## नयाँ पाहुनाको लागि तयारी

- धेरै महिना अगि देखि शिशु तथा उसको जन्मबारे कुरा गर्दै गर्नुहोस्। गर्भवती भएको थाहा हुन थालेपछि यसो गर्नु राम्रो हुन्छ।
- उनीहरूको प्रश्नहरूको जवाफ इमानदारी पूर्वक दिनुहोस्।
- शिशुको नाम वा शिशुको लागि किन्नुपर्ने चीजबीजहरूबारे उनीहरूको राय माग्नुहोस्।
- शिशु जन्मनु भन्दा पहिलानै आवश्यक हेरफेरहरू गर्नुहोस्।
- जस्तै तपाईंको ठूलो बच्चालाई उनीहरूको कोक्रो वा पलङ्गबाट अलग सार्ने काम।
- शिशु कहाँ जन्मने हो त्यसबारे कुरा गर्नुहोस् र तपाईं अस्पतालमा एक दुई दिनसम्म बस्नु पर्नसक्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस्।

“हामीले मिलेर नयाँ शिशुको लागि तयारी गरेका छौं। मैले चेन्ज टेबलको छेउमा स्टूल राखें, हामीले मिलेर शिशुको सबै कपडाहरू दराजमा राख्यौं।

हामीले नयाँ शिशुको बारेमा धेरैवटा पुस्तकहरू सँगै बसेर पढ्यौं। उ जन्मेको पहिलो दिनमा उसले उसलाई हातमा बोक्यो।”

“नयाँ शिशु जन्मनु भन्दा पहिला तपाईंको ठूलो बच्चालाई उनीहरूको कोक्रोबाट अलग सार्नुहोस्”



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## नयाँ शिशु जन्मँदा

- तपाईंको अन्य बच्चाहरू छेउछाउमा आउँदा शिशुलाई आफ्नो हातमा नभएर कोक्रोमा राख्ने बारे सोच्नुहोस्
- सम्भव भएसम्म चाँडै उनीहरूलाई शिशु हातमा बोक्न दिनुहोस्।
- तपाईं घरमा पुगेपछि, नुहाउन, तौलिया ल्याउन मद्दत गर्न लगाउनुहोस् – तर उनीहरूले नचाहेमा भने जबरजस्ती नगर्नुहोस्।
- तपाईंले नयाँ शिशुको हेरचाह गर्दा तपाईंको बच्चालाई पनि धुन मिल्ने गुडिया खेलाउन मन पर्नसक्छ।
- शिशुलाई के लगाइदिनुपर्ने भनेर उनीहरूलाई सोध्नुहोस् (धेरै रोजाइहरू नदिनुहोस् – “पहेँलो वा नीलो”।)
- ठूला बच्चाहरूसँग बिताउने समय निकाल्नुहोस्, पुस्तक पढ्ने वा कुनै TV कार्यक्रमबारे गफ गर्ने कुराहरू पनि हुनसक्छ।
- यदि उनीहरूलाई रिस उठेर शिशुलाई चोट पुऱ्याउन सक्छन् जस्तो लागेमा, यसबारे छलफल गर्नुहोस्।
- उनीहरूको मनको कुरा सोध्नुहोस् र ईर्ष्या उत्पन्न हुनु स्वभाविक कुरा हो भनेर भन्नुहोस्, तर शिशुलाई चोट पुऱ्याउन राम्रो कुरा होइन भनेर बताउनुहोस्।
- उनीहरू पनि जन्मेको बेला तथा सानो छँदा भएको कुराहरू सुनाउनुहोस्। शिशुको फोटो निकाल्नुहोस्।

हरेक काममा सामेल भएको अनुभव गर्नु उनीहरूको लागि महत्वपूर्ण कुरा हो।  
उनीहरूले आफू महत्वपूर्ण तथा जिम्मेवार भएको अनुभव गर्नुपर्छ।



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## झगडा

सबै दाज्यूभाइ दिदी बहिनी झगडा गर्छन्, कोही अलिक बढी गर्छन्। कुनैपनि व्यवहारहरूमा जस्तै, यसमा पनि नियन्त्रणबाट बाहिर जान नदिनलाई सीमा तथा बन्धनहरू हुन जरूरी छ। बच्चाहरू थकित भएमा, भोक लागेमा वा दिक्क भएमा, उनीहरूले आफूमाथि ध्यान आकर्षण गर्नुपरेमा अथवा कसैले उनीहरूको सरसामानहरू यताउता गर्छन् जस्तो लागेमा प्राय झगडा शुरू हुनसक्छ। साना बच्चाहरूसित यस्तो समस्याको समाधान गर्ने क्षमता हुँदैन र त्यसैले समस्या उत्पन्न हुन्छ। अन्य मानिसहरूसित कसरी मिलेर केही समाधान निकाल्नु भनेर बच्चाहरूलाई थाहा हुनुपर्छ। मातापिताहरूले कुराकानी तथा समस्या समाधान प्रक्रियामा प्रोत्साहन गरेर यसमा मद्दत पुऱ्याउन सक्छन्।

“मलाई मेरो छोराहरू बीचको झगडा सुल्झाउनमा धेरै समय लाग्छ। म उनीहरूलाई धेरैजसो अलग अलग खेल्ने ठाउँ दिने गर्छु। यदि एलेक्सलाई एकलै खेल्न मन लागेमा, उसको कोठामा हामी एउटा बार लगाइदिन्छौं जसले गर्दा सानो भाइ उसको चीजबीजहरू चलाउन पाउँदैन; , उसको भाइलाई पन्छाउने मात्र नगरेर कुनै खेलौना दिन सिकाउने प्रयास गर्छु।”

“मेरो विचारमा रिस उठ्ने प्रक्रियालाई हामीले प्राकृतिक रूपमा लिनुपर्छ – यसरी नै मातापिताले यसको समाधान निकाल्न सक्छन्”

“यदि उनीहरू बाइँदैछन् भने, उनीहरूलाई यसको समाधान गर्न दिनुहोस्”

## केही उपायहरू

- यदि तपाईंको बच्चाहरू बाइँदाबाइँदा गर्दैछन् भने अर्को कोठामा जानुहोस्, यसको समाधान गर्ने अवसर दिनुहोस्। यदि तपाईंले हस्तक्षेप नगरि समाधान निस्केमा, उनीहरूले राम्रो काम गरे भनेर भन्नुहोस्। उनीहरूमाथि केही ध्यान लगाउनुहोस्।
- उनीहरूलाई दिक्क, थकाइ वा भोक लागेको छ कि भनेर सोध्नुहोस्।
- उनीहरूलाई केही अन्य कामहरू गर्न दिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाहरूलाई केही व्यक्तिगत ध्यान दिने प्रयास गर्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरू एकाअर्कासित प्रतस्पर्धा गर्नुपर्छ भन्ने भावनाबाट अलग रहन्छन्। तपाईंले सकारात्मक टिप्पणीहरू दिँदा एकरूपता कायम राख्नुहोस्।



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

- हरेक बच्चाका लागि उनीहरूलाई विशेष मनपर्ने र अर्कोसित बाँड्नु नपर्ने खेलौना छुट्याउनुहोस्। ठूलो बच्चाले सानो बच्चालाई चलाउन वा बिगार्न नदिने गरि आफूसित विशेष खेलौना राख्नु स्वभाविक हो ।
- केही सृजनात्मक समाधानको प्रोत्साहन गर्नुहोस्। यदि उनीहरू कुनै क्रेयनहरूबारे झगडा गर्दैछन् भने, कसले गर्दा झगडा भएको पत्ता लगाइ नबसेर हरेकले तीन तीनवटा रोज्न सक्छन् भन्ने सुझाव दिनुहोस्।
- कसले झगडा शुरू गरेको भनेर छानबीन नगर्नुहोस्। यदि उनीहरू समाधानको उपायबारे सोचन सक्छन् कि भनेर सोध्नुहोस्।
- सजाय नदिइ छुट्याउनुहोस् – जस्तै एकजनालाई एउटा कोठामा खेल्न दिएर अर्कोलाई आफ्नो काममा हात बटाउन लगाउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाहरू बीच तुलना गर्ने, अथवा अर्कोको छेउमा एउटाको प्रशंसा गर्ने नगर्नुहोस्, तर प्रत्येकलाई विशेष र अनुपम अनुभव गराउने प्रयास गर्नुहोस्।
- बाँडेर चलाउ” भन्नुको साटो, “अब ...’को पालो हो” भनेर भन्नुहोस्।



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](http://www.skip.org.nz)

Email: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)



S.K.I.P

skip.org.nz  
facebook.com/SKIPcommunity