



व्यवहारहरूको देखरेख

तपाईंको बच्चा सुरक्षित तथा सहयोग प्राप्त महसुस गर्न सक्ने न्यानो तथा स्नेहमयी सम्बन्धका लागि मार्गदर्शन वा अनुशासन अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

“नकारात्मक भन्दा बढी सकारात्मक कुराहरू भन्ने गर्नुहोस्”

व्यवहारहरूको देखरेख

वरिपरिको वातावरण तथा यसमा उनीहरूको स्थान पत्ता लगाउन बच्चाहरू जिज्ञासु भएर विभिन्न प्रयोगहरू गरेर हेर्छन्। उनीहरू चढ्ने, चाख्ने, कोट्याउने, उफ्रने, छुने तथा कैयौं प्रश्नहरू सोध्ने गर्दछन्। यसबाट उनीहरूलाई आफ्ना वरिपरिको वातावरणबारे जान्न र आफ्नो सीमा थाहा पाउन मद्दत गर्छ।

तपाईंको बच्चा सुरक्षित रहेको निश्चित गरेर तथा उनीहरूलाई त्यसबारे जान्न नयाँ चीजबीजहरू दिएर यस्ता सम्पूर्ण जिज्ञासु प्रक्रियाहरूमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। यसो गर्नाले तपाईंको बच्चाहरू ठूलो हुँदा आवश्यक पर्ने सीप तथा समझहरूको विकास गर्न मद्दत पुग्छ।

तपाईंको बच्चा सुरक्षित तथा सहयोग प्राप्त महसुस गर्न सक्ने न्यानो तथा स्नेहमयी सम्बन्धका लागि मार्गदर्शन वा अनुशासन अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

“एकरूपता नै सही उपाय हो”

“बच्चालाई जस्तो व्यवहार सिकाउन चाहनुहुन्छ त्यस्तै आफूले पनि व्यवहार गर्नुहोस्”

के कुराले राम्रो काम गर्छ

- पर्याप्त माया र स्नेह दिनुहोस् तथा प्रशंसा गर्नुहोस्।
- स्पष्ट रूपमा कुराकानी गर्नुहोस्। उनीहरूले राम्रो गरेको भन्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरूले नयाँ कुराहरू सिक्न आवश्यक आत्म विश्वासको विकास हुन पाउँछ। तपाईंको बच्चाको प्रशंसा गर्नुहोस् ता कि उनीहरूले तपाईंले मन पराउने व्यवहारहरू दोहोर्‍याउने छन्।
- बच्चाबाट के चाहनुहुन्छ, र के चाहनुहुन्न त्यसबारे स्पष्ट पार्नुहोस्। प्रस्ट सीमा तथा बन्धनहरू निर्धारण गर्नुहोस्।
- यदि केही कुरा बिग्रिएमा, के भएको हो भनेर उनीहरूसँग छलफल गर्नुहोस्। केही कुरा सुल्झाउन उनीहरूलाई सहयोगको जरूरत पर्नसक्छ। यदि उनीहरू धेरै साना भएको कारणले तपाईं कुराकानी गर्न सक्नु हुँदैन भने, के भएको हुनसक्छ विचार गर्नुहोस् – उनीहरूलाई थकाइ, भोक लागेको, र निराश भएर तपाईंलाई भन्न नसकेको पनि हुनसक्छ।
- यदि तपाईंको बच्चाले केही गर्न अस्वीकार गरेमा, यसको कारण बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्। उनीहरूलाई बढ्ता ध्यान चाहिएको, निराश भएको अथवा केही थाहा नभएको हुनसक्छ।
- उनीहरूलाई एउटा न्यानो अङ्गालो वा केही प्रोत्साहन जनक शब्दहरूको जरूरत परेको मात्र पनि हुनसक्छ।
- परिणामहरूबारे आफ्ना बच्चासित कुराकानी गर्नुहोस्। जस्तै उनीहरूले बिरालोलाई हिकोउँदा यसले खोसिन सक्छ, अथवा कुनै खेलौना फ्याँक्यो भने भाँचिन्छ भनेर भन्न सक्नुहुन्छ। कुरा छोटोमा भन्नुहोस् र उनीहरूले बुझ्ने शब्दहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।

“बच्चाहरू खुशी हुन चाहन्छन्– उनीहरूलाई सबैकुरा सही हुनुपर्छ”

“कडा, निष्पक्ष तथा मित्रवत हुनुहोस्”

“उनीहरूले राम्रो काम गर्दा प्रशंसा गर्नुहोस्, र यसलाई जारी राख्नुहोस्”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

के कुराले रामो काम गर्छ क्रमशः

- यदि तपाईंले उनीहरूलाई कुनै कुरा नगर्नु भन्दा पनि उनीहरूले गरे भने, पछिबाट यसको परिणामहरू देखाउनुहोस्। अर्थात् यसमा उनीहरूले कसैलाई हिकाएमा क्षमा माग्ने, वा उनीहरूले फोहर गर्दा सफा गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्ने पनि हुनसक्छ।
- तपाईं आफैं पनि क्षमा माग्नु सरि भन्नुहोस्। यसबाट तपाईंको बच्चाले पनि यस्तै भन्न सिक्नेछ।
- आफ्नो बच्चाले जस्तो गरौं भन्ने चाहनुहुन्छ त्यस्तै गरेर देखाउनुहोस्।
- धैर्य धारण गर्नुहोस्। उनीहरूको आफ्नै स्व अनुशासनको विकास गर्न बच्चालाई समय लाग्छ।
- योजना बनाउनुहोस्। बहुमूल्य चीजबीजहरू नभेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस्, उनीहरू थाकेका छन् भने सुपरमार्केट नलैजानुहोस्, र बच्चाहरूलाई बत्ती हेरेर बाटो पार गर्न सिकाउनुहोस्।
- सदा “हुँदैन” र “नगर” मात्र नभन्ने प्रयास गर्नुहोस्। “घरमा नदगुर” भन्नुको साटो “घरभित्र हिँड्नुपर्छ, दगुर्यो भने तिमीलाई चोट लाग्न सक्छ” भन्नुहोस्। “हुँदैन हामी पार्क जाँदैनौं” भन्नुको साटो “भोलि सायद जाउँला” भन्नुहोस्।
- वास्तविक अपेक्षाहरू राख्नुहोस् – एउटा सानो बच्चा धेरै लामो समयसम्म स्थिर बस्न सक्दैन अथवा उनीहरूले सबभन्दा पहिला आफैं खान शुरु गर्दा जताततै खानेकुराहरू छरिन पनि सक्छ। उनीहरू बढ्दै जाँदा नयाँ सीपहरू सिक्ने हुनाले तपाईंले आफ्नो नियम तथा चाहनाहरू पनि बदल्न सक्नुहुन्छ।
- नियमित एउटै समयमा खाने तथा सुत्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसबाट बच्चाहरू व्यवस्थित तथा सुरक्षित महसुस गर्न सक्छन्।
- केही कुराहरूमा अपठ्यारो पर्दा। रोकिनुहोस्, उत्साह दिनुहोस् तथा प्रशंसा गर्नुहोस्। शान्त हुनलाई रोकिनुहोस्, समाधानको उत्साह दिन समस्याबारे छलफल गर्नुहोस्, र कुरा सुनेकोमा उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्।

“तपाईंको बच्चालाई यथेष्ट माया तथा ध्यान दिनाले उनीहरू बिग्रदैनन्”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

“कराउने तथा पिट्ने गर्नाले कुरा बढेर ठूलो हुने गर्दछ।

मलाई मधुरो स्वरमा, छेउमा बसेर कुराकानी गर्दा राम्रो लाग्यो”

- हँस्यौली वा ठट्टा गर्ने गर्नुहोस्। कहिलेकाहीं तपाईं अत्यन्त रिसाउने अथवा घटनाको रमाइलो पक्षलाई हेर्ने भनेर निर्णय गर्न एक सेकेन्डको अंश मात्र पाउनु हुन्छ। यदि बच्चाले आफ्नो अनुहार भरि लिपस्टिक पोतेको देख्दा, तपाईं हाँस्न सक्नुहुन्छ र पनि उनीहरूलाई फेरि यस्तो नगर्नु भनेर कारण समेत बुझाउन सक्नुहुन्छ।

के कुराले राम्रो काम गर्दैन

- तपाईंको बच्चाले केही गलत गरेमा माया गर्न बन्द नगर्नुहोस्। यसो गरेमा तपाईं उनीहरूलाई मन पराउनुहुन्न भन्ने सन्देश दिनेछ, जब कि तपाईंलाई मन नपर्ने भनेको उनीहरूको व्यवहार मात्र हो।
- हिरकाउने वा पिट्ने गर्नाले तपाईंको बच्चाले गरेको गल्तीबारे केही सिकाउँदैन।
- उनीहरूले यसबाट अन्य मानिसहरूलाई पिट्नु सही कुरा हो भन्ने सिक्छन्।
- कराउने तथा चिच्याउने गर्नाले कुरा बढेर ठूलो झगडा मात्र बन्न सक्छ।
- गहिरो श्वास लिनुहोस्, र एक मिनेटको लागि अन्तै जानुहोस्, शान्त हुनुहोस्।

“अन्य मातापिताहरूबाट म धेरै उपयाहरू जान्न पाउँछु”

“तपाईं आफ्नो बच्चाको आदर्श नमुना हो”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

अन्य उपायहरू

कहिलेकाहीं तपाईंले प्रयास गरेको केही पनि काम नलागेको जस्तो लाग्छ। सबैकुरा आफ्नो नियन्त्रणबाट बाहिर गएको देख्दा गाह्रो पर्नसक्छ। तपाईं तथा तपाईंको बच्चाले समस्याको समाधान निकाल्ने समय र ठाउँबारे यहाँ केही उपायहरू दिइएका छन्।

- धेरै सानो बच्चालाई त्यस विषयबाट उसको ध्यान हटाउँदा मात्र पनि भइहाल्छ। उनीहरूलाई एउटा खेलौना देखाएर यसमा रुचि उत्पन्न गराउन सक्नुहुन्छ। अथवा उनीहरूलाई आफ्नो घुँडामा बसाएर, अङ्गालो मार्दै सानो कथा भनेर सुनाउन वा गाना गाउन सक्नुहुन्छ।
- बच्चाहरू थाकेका बेला वा दिक्क मान्दा केही विशेष कुराहरूद्वारा उनीहरूको ध्यान हटाउने योजना बनाउनुहोस्। तपाईंको बच्चाको रुचि के कुरामा छ भनेर याद गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंले चाहेको बेला उनीहरूको ध्यान हटाउन सजिलो हुन्छ।
- कहिलेकाहीं तपाईं थाकेको तथा तनावमा हुँदा सबैकुरा नियन्त्रणबाट बाहिर गएको जस्तो लाग्न सक्छ। आफूलाई शान्त बनाउने अर्को कोठामा जाने अथवा चुपचाप बस्ने प्रयास गर्नुहोस्। कहिलेकाहीं एकातिर हिँडनाले वा झ्यालबाट बाहिर हेर्नाले अथवा आफ्नो प्रतिक्रिया निस्कनु भन्दा पहिला दस सम्म गन्ती गर्नाले मात्र पनि संकटबाट बच्न सकिन्छ। धेरैपटक गहिरो श्वास लिने गर्नाले सहयोग पुग्नसक्छ।

तपाईंको बच्चासित शान्त बसेर कुराकानी गर्नु भएमा अत्यन्त राम्रो काम गर्नसक्छ। कसैले नभुल्याउने गरि तपाईं आफ्नो बच्चासित बसेर बिताउने सुविधाजनक ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस्। भएको घटना र यस्तै व्यवहार देखाइरहेमा यसको परिणामहरूबारे उनीहरूसित विस्तारै छलफल गर्नुहोस्।

“यदि कारमा लामो दूरी यात्रा गर्नु छ भने, सबैजना दिक्क हुने हुनाले हामी पालैपालो सिट साटेर बस्छौं”

“हरेक बिहान उनीहरूलाई अङ्गालोको जरुरत पर्छ”

उनीहरूको व्यवहारले गर्दा अरूलाई कस्तो असर पर्दछ भन्ने बुझाउनुहोस् – जस्तै अरू बच्चाको खेलौना चलाईदिनाले उनीहरू दुखी हुन्छन् किनभने

उनीहरूसँग खेल्ने केही पनि हुँदैन: “यदि तिमी अरू बच्चाको खेलौना चलाई बस्छौ भने, हामी घर जानु पर्छ” यस्तो समस्याहरूको समाधान गर्ने उपायहरूबारे आफ्नो बच्चाहरूको विचार पनि सुन्नुहोस्। गर्नुपर्ने कुराहरूबारे तपाईंहरू एउटा सहमतिमा पुग्न तथा सो अनुसार गर्न नभुल्नुहोला।

“असल व्यवहारको लागि धेरै प्रशंसा गर्नुहोस्, जसले गर्दा तपाईंले हुँदैन भन्नु भन्दा धेरै प्रशंसा गर्नुहुनेछ।”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

यदि कुनै पनि उपाय काम गरेन भने

अन्तिम विकल्पको रूपमा, अवांछित व्यवहार जस्तै हिर्काउने, टोकने वा लातले हिर्काउने कार्यहरूलाई रोक्न तपाईंले टाइम आउट अपनाउन सक्नुहुन्छ। दुई वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूमा टाइम आउट प्रयोग गर्नु हुँदैन।

टाइम आउट

टाइम आउटमा तपाईंको बच्चालाई केही छोटो अवधिका लागि ध्यान नदिइ एकलै छाड्नु पर्छ। तपाईंले टाइम आउटको प्रयोग गर्नु भन्दा पहिला, कुन कुन कुरामा यसको प्रयोग हुनेछ भनेर आफ्नो बच्चालाई बुझाउनुहोस् तथा यसबारे सहमति बनाउनुहोस्।

टाइम आउटको अर्थ तपाईंको बच्चालाई अलग्गै कोठामा लानु पर्छ भन्ने होइन। रमाइलो नहुने कुनै ठाउँ रोक्नुहोस्, तर डरलाग्दो वा एकदमै अलग्गै पनि हुनु हुँदैन, जस्तै कुनै चेर, भर्खाङ्ग, कोठाको कुना हुनसक्छ। अलिक ठूला बच्चाहरूलाई भने अलग्गै कोठामा लैजान सक्नुहुन्छ, तर यो सुरक्षित ठाउँ हुनुपर्छ र डर लाग्ने हुनु हुँदैन।

“म “आमा व्यस्त हुनुहुन्छ, तिमीले मलाई यी कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छौ” भन्छु।

- उनीहरूको व्यवहार गलत छ र यो नरोकिएमा तपाईं उनीहरूलाई टाइम आउटमा राख्नुहुनेछ भनेर आफ्नो बच्चालाई चेतावनि दिनुहोस्। यदि उनीहरूले यस्तो व्यवहार छाडेमा प्रशस्त प्रशंसा गर्नुहोस्।
- यस्तो व्यवहार नछाडेमा, उनीहरूलाई शान्तिसँग एउटा सुरक्षित ठाउँमा लगेर एकक्षण त्यतिकै छाड्नुहोस्। बच्चाको उमेर जति वर्ष हो त्यतिनै मिनिटबाट एउटा सामान्य अनुमान निकाल्न सकिन्छ तर पाँच मिनिट भन्दा धेरै हुनु हुँदैन।
- शान्त बस्नुहोस्। तपाईं बच्चासँग कुरा नगर्नुहोस् अथवा ध्यान नदिनुहोस्। समय सकिनु भन्दा पहिला नै उनीहरू टाइम आउटको ठाउँबाट उठेमा शान्तिसँग फिर्ता पुऱ्याउनुहोस्। आवश्यक भए अनुसार दोहोऱ्याउनुहोस्।
- समय समाप्त हुने बित्तिकै, के भएको हो त्यसबारे बुझाउनुहोस्। उनीहरूको असल व्यवहारहरूबारे याद गर्नुहोस् र पर्याप्त प्रशंसा गर्न नभुल्नुहोस्।

“हामी यो त्यति धेरै प्रयोग गर्दैनौं। मलाई लाग्छ त्यसै कारण यसले काम पनि गरेको होला। हाम्रो बच्चाले अलग्गै राखेको र ध्यान नदिएको मन पराउँदैन”



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