



NEPALI.TANTRUMS 2013

झर्कोफर्को

एक देखि चार वर्षका धेरैजसो बच्चाहरू झर्कोफर्को गर्ने गर्दछन्। यस्ता कुराहरू नराम्रा मातापिता वा बदमास बच्चाहरूको कारणले हुँदैन-यो हुर्कने प्रक्रियाको स्वभाविक भाग हो।

“उनीहरूलाई केही कुराको लागि पखिनु अत्यन्त गाह्रो लाग्छ”

उनीहरू सबै यसो गर्छन्

झर्कोफर्को बच्चाहरूले समाधान गर्न नसक्ने निराशा तथा तनावद्वारा उत्पन्न हुन्छ। प्राय बच्चाहरूले शब्दको प्रयोगद्वारा आफ्नो कुरा जनाउन नसक्दा यस्तो हुने गर्दछ।

बच्चाहरूलाई थकाइ वा भोक लाग्दा, असुविधा, दिक्क वा अति-उत्तेजित हुँदा झर्को लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ। बच्चाहरूलाई ईर्ष्याको भावना जाग्दा अथवा उनीहरूले आफ्नो जरूरत नभएको महसुस गर्दा पनि यसो हुन सक्छ।

बच्चाहरूले आफ्नो भावनालाई काबुमा राख्न सिक्नु पर्छ। तपाईंले झर्कोफर्कोको बेवास्ता गरेर तथा तपाईंको बच्चाले मागेको कुरा पूरा नगरेर यसमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूको ध्यान अर्कै कुरामा लगाउने प्रयास गर्नुहोस्।

“शान्त भएर बस्ने प्रयास गर्नुहोस्, तपाईं आफैं रिसाएर कुनै सहयोग पुग्दैन”

उनीहरू सबै यसो गर्छन्

झर्कोफको गर्न शुरू भएपछि यसलाई रोक्न लगभग असम्भव हुन्छ, तर कहिलेकाहीं हतार नलगाएर, धेरै विकल्पहरू नदिएर, अथवा डुल्न जाने वा पुस्तक पढ्ने जस्ता केही आरामदायक कामहरू गरेर यसमा रोक लगाउन सक्नुहुन्छ।

केही बदलाउ आउने कुराबारे आफ्नो बच्चालाई जानकारी गराएर झर्कोफको उत्पन्न गराउने निराशाजनक स्थितिलाई रोक्न सकिन्छ। जस्तै तपाईंको घर जाने बेला हुनै लागेको उनीहरूलाई बताउन सक्नुहुन्छ।

“एकरूप हुनुहोस्”

उनीहरू पूर्णतया सक्रिय भएपछि

तपाईंले झर्कोफको रोक्न सक्नु हुँदैन। तपाईंको बच्चा सुरक्षित रहेको निश्चित गर्नुहोस्, छेउमै बसेर अरु कामहरू गर्नुहोस्। उनीहरूसित कुरा गर्ने, कारणहरू बताउने अथवा अनुशासित गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्। यो गाह्रो काम हो, तर उनीहरूमा कुनै ध्यानै नदिनुहोस्।

तपाईंलाई दुख लागेको छैन भन्ने देखाउनुहोस्। तपाईं वास्तवमा रिसाएको भएपनि, बाहिर नदेखाउने प्रयास गर्नुहोस्।

यदि उनीहरूलाई चोट लाग्ने खतरा भएमा, कुनै सुरक्षित ठाउँमा लैजानुहोस्। यदि तपाईं कुनै पसलमा हुनुहुन्छ भने, किनमेल छोडेर कुनै शान्त ठाउँमा जानुहोस्।

उनीहरू शान्त भएपछि, ढाडस दिनुहोस् तर झर्कोफको पहिला उनीहरूले मागेको कुराहरू पूरा नगर्नुहोस्। शान्त भएकोमा उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्।

“मेरो छोरीलाई यस्तो हुँदा, उ शान्त नहुन्जेलसम्म म अर्को आधा घण्टासम्म त्यसै बसिरहन्छु। उसलाई मेरो जरूरत पर्दा भेटाउन सक्ने प्रकारले उसको नजिकै कुनै ठाउँमा बस्छु, तर स्वभाविक हुनलाई म त्यतिकै पर्खेर बस्छु।”



S.K.I.P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

झर्कोफर्कोबाट बच्ने उपायहरू

यस्तो हुँदा यसबारे सोच्नुहोस् के यो बेलुकाको खाना भन्दा एकक्षण पहिला हुने गर्छ?

तपाईं अर्कै काममा व्यस्त रहेकै बेला – तपाईंको बच्चालाई भोक लागेको हुनसक्छ, अथवा उनीहरूलाई थकाइ लागेको र सान्त्वना चाहिएको हुनसक्छ

यदि सुपरमार्केट जानु वास्तवमै गाह्रो हुन्छ भने तपाईं अर्को समयमा जाने प्रयास गर्नुहोस्, बच्चा नलगा किनमले गर्ने, अथवा तपाईंहरू हिड्दै गर्दा उनीहरूले खान सक्ने ब्रेडरोल वा स्याउ किन्नेबारे सोच्नुहोस्। यदि उनीहरू राम्रो व्यवहार गर्दछन् भने, उनीहरूलाई भनेर अन्त्यमा केही मिठाइ वा मनपर्ने खानेकुरा दिनुहोस्।

हुँदैनलाई हुन्छ मा बदल्ने अभ्यास गर्नुहोस्। “तिमीले त्यो पाउँदैनौ” भन्नुको साटो “हामी घर पुगेपछि पाउन सक्छौ” भन्ने गर्नुहोस्।

वास्तविक विकल्पहरू दिने गर्नुहोस् – उनीहरूलाई कुन कमेज लगाउने भनेर नसोध्नुहोस्, दुईवटाको विकल्प दिनुहोस्।

“अर्कै तिर जानुहोस्, वास्ता नगर्नुहोस्, अन्य केही काम गर्नुहोस्”

याद राख्नुहोस्

झर्कोफर्को खराब आचरण होइन, यिनीहरू बच्चाहरूले थाम्न नसकेको सानो अवस्था मात्र हो। धेरै बच्चाहरूलाई यस्तो हुन्छ, कतिलाई हप्तामा एक पटक, र कतिलाई दिनमा एकपटक हुन्छ।

तपाईंको बच्चालाई राम्रोसँग चिन्ने, अथवा आफ्ना बच्चाहरूसित उस्तै अनुभव भोगेका अन्य कुनै मानिससित कुरा गर्नुहोस्। यसमा साथीहरू, तपाईंको बच्चाको प्रारम्भिक शिशु स्याहार केन्द्रका कोही व्यक्ति वा अन्य मातापिताहरू हुन सक्छन्।

व्यवहारहरूमाथि नियन्त्रण गर्दा दुवै मातापिता एकरूप हुनुपर्छ। के हुँदछ भनेर छलफल गर्नुहोस् र तपाईंको बच्चाको झर्कोफर्कोको कसरी व्यवस्था गर्नुपर्ने भनेर सहमति बनाउनुहोस्।

“ठूलो गहिरो श्वास लिनुहोस्”



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