



NEPALI.TEMP 2013

## मिजास

तपाईं आफ्नो बच्चाको मिजास बदल्न सक्नु हुँदैन। यसलाई बदल्ने प्रयास गर्नु भन्दा तपाईंको बच्चा किन यस्तो व्यवहार गर्दैछ भन्ने बुझ्नु राम्रो कुरा हो।

“अलग अलग बच्चाहरूको व्यक्तित्व अनुसार अलग अलग उपाय अपनाउनुपर्छ।”

### वयस्कहरू जस्तै, सबै शिशुहरू अलग अलग हुन्छन्।

कोही जन्मैदेखि सहज र शान्त हुन्छन्, जहाँ अरु कोही जागरूक र सक्रिय हुन्छन्। कोही शुरु देखिनै आफ्नो सही आदतहरू बसाउने गर्छन् र कसैको अनियमित सुत्ने तथा दिसा बस्ने आदत हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूको जरूरत पूरा गर्न गाह्रो पर्नसक्छ। जीवनको पहिलो केही सप्ताहहरूमा यस्ता विशेषताहरू देखा पर्न थाल्छन् र केही खास प्रकारका मिजाससँग सम्बन्धित हुन्छन्। मिजासहरू जन्मैदेखि लिएर आएको हुन्छ र मातापिता वा अन्य मानिसहरूको स्याहार गर्ने शैलीमा आधारित हुँदैन।

“तपाईंको एक भन्दा बढी बच्चाहरू छन् भने विभिन्न मिजासहरू प्रस्ट हुनसक्छ।”

## मिजासका प्रकारहरू

तीन वटा आधारभूत प्रकारका मिजास हुन्छन् – कोही बच्चाहरूमा एक भन्दा बढी प्रकारको संयोजन हुन्छ।

### 1. सहज वा लचिलो

शिशु हुँदा, सहज मिजास हुने बच्चाहरूलाई हेर्न सजिलो हुन्छ।

उनीहरूको शान्त, खुशी, नियमित सुत्ने र खाने आदत हुन्छ, र त्यति सजिलै उदास हुँदैनन्। उनीहरूको उमेर बढ्दै जाँदा केही कुरा माग्न वा आफ्नो मनको कुराहरू गर्न नसक्ने हुनाले उनीहरूले यसबारे छलफल गर्नुपर्छ। तपाईंले टाढैबाट यस्तो स्थितिहरूमा विचार राख्नुपर्छ, उनीहरूलाई तपाईंको खाँचो पर्दा तपाईं नजिकै हुनुहुन्छ भन्ने उनीहरूलाई थाहा गराउनुपर्छ।

“तपाईंले हरेक बच्चासित फरक फरक उपायहरू अपनाउनुपर्छ”

### 2. सक्रिय

सक्रिय तथा बेपरवाह बच्चाहरू प्रायः सगसगे हुन्छन्, अनियमित सुत्ने र खाने आदतहरू पनि हुन्छ। उनीहरूलाई नयाँ ठाउँ र मानिसहरूबाट डर लाग्न सक्छ, हल्ला हुँदा सजिलै दुखी हुने र केही भएमा कडा प्रतिक्रिया देखाउने गर्छन्। यी बच्चाहरूलाई पर्याप्त कसरतको आवश्यकता पर्छ र कुनैपनि बदलाउहरूबारे अग्रिम जानकारी दिनुपर्छ।

### 3. सतर्क

यी बच्चाहरू नयाँ परिस्थितिमा लजालु स्वभावका हुन्छन्, तर बानी हुँदै जाँदा उनीहरू बढ्दो रूपमा सकारात्मक हुने गर्दछन्। नियमित कार्यतालिकामा कायम रहनु र उनीहरूलाई नयाँ मानिसहरू र परिस्थितिमा बानी हुनलाई पर्याप्त समय दिनु जरूरी छ।



S.K.I.P

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

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

## तपाईंको बच्चाको मिजास

तपाईंको बच्चाको मिजास बुझ्नेमा निम्न कुराहरूमा मद्दत पुग्छ:

- तपाईंको बच्चाको देखाएको खास व्यवहारहरूको कारण थाहा पाउन
- कुनै विशेष घटना तथा परिस्थितिमा तपाईंको बच्चाको देखाउने प्रतिक्रियाको अनुमान लगाउन
- तपाईंको बच्चासित बातचित गर्न
- अनुशासित गर्ने कुन उपाय धेरै उपयुक्त हुन्छ भनेर थाहा पाउन
- तपाईंको बच्चासित सकारात्मक सम्बन्ध बनाउन

“मेरो छोराको तीव्र तथा उग्र मिजास देखाउँछ।

उसलाई निर्देशनहरू पालन गर्न मुश्किल पर्छ त्यसैले उसलाई केही अहाउनु वा केही काम बन्द गर्न लगाउनु भन्दा पहिला म निकै विचार गर्छु।

मलाई लाग्छ ‘म यसलाई यसपटक यतिकै जान दिउँ?’”

“मैले प्रतिक्रिया देखाउने तरिकामा परिवर्तन ल्याउनुपर्छ।”

## असल समझदारी

यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चाहरूको मिजास बुझ्नु भएन भने उनीहरूको मिजास सित सम्बन्धित व्यवहारहरूको आलोचना गर्नु हुनेछ।

यसबाट गम्भीर द्वन्द उत्पन्न भएर तपाईंको बच्चाको झनै बढी उक्त व्यवहारहरू देखाउन सक्छ।

उनीहरू यस्तै नै हो भन्ने बुझ्नुको साटो, तपाईंको बच्चाको व्यवहारको लागि तपाईं आफैलाई दोष दिन थाल्नुहुनेछ।

“यदि मैले आफ्नै प्रतिक्रियाहरू माथि विचार गरें भनें मेरो आफ्नै मिजासले कस्तो प्रभाव पार्दो रहेछ भन्ने थाहा पाउन सक्छु।”

“मेरो पहिलो बच्चाको मिजासले मलाई गाह्रो पार्छ; म यसमा भावनात्मक रूपमा फस्छु र विवेक र यथार्थकासाथ चलन मलाई गाह्रो पर्छ। जब कि ज्याक निकै नरम र मीठो स्वभावको छ र उसँग सजिलो हुन्छ।”



S.K.I.P

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

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

## तपाईंको लक्ष्यहरू प्राप्त गर्ने

तपाईंको बच्चाको मिजास र तपाईंले उनीहरूको देखभाल गर्ने तरिकाहरूको बारेमा सोच्नुहोस्। तपाईंको बच्चाको मिजास र तपाईंले उनीहरूको देखभाल गर्ने तरिकाहरूको बीचमा जति राम्रो तालमेल हुन्छ त्यतिनै राम्रो परिणाम हुन्छ।

तपाईंको आफ्नै मिजासले पनि देखभाल गर्ने तरिकामा असर पाछ।

तपाईंको एक भन्दा बढी बच्चाहरू छन् भने विभिन्न मिजासहरू बारे राम्रोसँग बुझ्न सकिन्छ। प्रायजसो एउटा बच्चासित राम्रो काम गरेको मातापिताको उपायहरू अर्कोसित काम गर्दैन र

“मेरो बच्चाको मिजास बदल्न सकिदैन भन्ने मलाई थाहा छ”

“तपाईंको बच्चाले देखाउने प्रतिक्रियाको अनुमान लगाउनुहोस्”

तपाईंले पूर्णतया भिन्नै उपाय प्रयोग गर्नुपर्छ। अन्य दाज्यूभाइ वा दिदीबहिनीलाई भन्दा कुनै बच्चालाई बढ्ता अनुशासन वा सीमाहरूको जरूरत पर्नसक्छ, जब कि अर्को कसैलाई आफ्नै निर्णय लिन मन पर्ने हुनसक्छ।

तपाईंको बच्चाको मिजास सुहाउँदो उपायहरूको पत्ता लगाउनाले प्रभावकारी ढङ्गमा आफ्नो बच्चालाई अनुशासित गर्ने तरिका निकाल्न सक्नुहुन्छ। तपाईं कुन कुन मुद्दाहरूमा स्पष्ट र अडिग हुनुपर्छ र कुन कुनमा तपाईं बेवास्ता गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने निर्णय लिन यसले मद्दत गर्छ।

“तपाईंको बच्चाको मिजास सुहाउँदो उपाय पत्ता लगाउनुहोस्”



S.K.I.P

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

[facebook.com/SKIPcommunity](https://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](http://skip.org.nz)

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