

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

आयु तथा अवस्थाएं



जैसे-जैसे आपके बच्चे बड़े होते हैं उनके
व्यवहार में कैसे बदलाव आता है।

आयु तथा अवस्थाएं



बच्चे बहुत जल्दी बदलते हैं खासकर जन्म से लेकर पाँच साल की उमर तक। सभी बच्चों का विकास एक ही गति से नहीं होता और न ही वे एक समय पर तरक्की करते हैं, परन्तु वे एक समान स्थितियों से गुजरते हैं। उन स्थितियों के बारे में कुछ जानकारी होने से आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि शरारती लगने वाला व्यवहार वास्तव में बड़ा होने का एक हिस्सा है।

निम्नलिखित जानकारी केवल एक गाइड के रूप में है, अलग-अलग बच्चों का व्यक्तित्व विभिन्न होता है, वे अलग-अलग अवस्थाओं पर विभिन्न समय पर पहुँचते हैं तथा उनकी प्रतिक्रिया विभिन्न होती हैं - यह इस बात पर निर्भर करता है कि उनके आसपास क्या हो रहा है।

अन्य माता-पिता या अपने स्वयं के माता-पिता से इस बारे में बात करें कि ऐसी स्थितियों का उन्होंने कैसे सामना किया था - संभव है कि उनके पास इस बारे में कुछ बहुत ही अच्छे सुझाव हों।

अगर आपका बच्चा विकलांग है, तो विभिन्न मापदंडों तक पहुँचने में तथा/या नई चीजों को सीखने में उन्हें अधिक समय लग सकता है। तो भी आपके लिए जरूरी है कि आप उनके लिए सीमाएं निश्चित करें तथा उन्हें सीखने के काफी अवसर दें। आप अपने जीपी (डॉक्टर) या पिडियाट्रिशियन या बच्चों के डॉक्टर से उन लोगों के बारे में पूछें जो इसमें आपकी सहायता कर सकें।

नवजात शिशु से 18 महीने तक की आयु

शिशु को जब कोई चीज चाहिए तो वे रोते हैं। जब वे बहुत छोटे होते हैं तो ज्यादातर शाम के समय उनका जागने का समय होता है। ऐसा काफी कठिन हो सकता है खासकर जब आप स्वयं भी थकी हुई हैं, परन्तु छोटे बच्चों द्वारा बाकी की सभी अवस्थाओं की तरह, यह भी ठीक हो जाएगी।

शिशु अपने आसपास की दुनिया के बारे में सीखने के लिए पाँच इन्द्रियों का प्रयोग करते हैं: दृष्टि, श्रवण, सुगन्ध, स्पर्श और स्वाद।

कभी-कभी शिशुओं के लिए अनसैटलड समय हो सकते हैं जब वे ज्यादा रोते हैं और उन्हें चुप कराने में ज्यादा परेशानी होती है। ऐसा आमतौर पर 8, 20, 32 और 44 सप्ताहों की आयु के आसपास होता है।

‘इस बात को ध्यान में रखें कि आपके बच्चे के जीवन का यही एक थोड़ा सा समय है जब उसे आपकी जरूरत होती है’



आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- उन पर ज्यादा ध्यान दें - बहुत ज्यादा प्यार या ममता से आपका शिशु विगड़ेगा नहीं
- रोने पर ध्यान दें, हालांकि यह याद रखें कि कुछ शिशुओं को सोने से पहले थोड़ा रोने की आदत होती है - अगर हर बार सोने के लिए जाते समय ऐसा होता है तो कुछ मिनट इंतजार करके देखें कि क्या होता है
- इस बात की जाँच करें कि कहीं उनका लंगोट या नैपी बदलने की जरूरत तो नहीं या कहीं उन्हें भूख, थकान, अधिक गर्मी या अधिक सर्दी तो नहीं लग रही
- अपने शिशु को गोद में उठा कर और उससे बात करके और धीरे-धीरे गाना गुनगुना कर आराम दें
- उन्हें बच्चों की गाड़ी (प्रिम) में या बैक पैक में लिटा दें और घुमाते रहें

- उन्हें गुनगुने पानी से नहला दें

- उन्हें कार में बाहर ले जाएं

- किसी और को उसे गोद में उठाने के लिए दें (खासकर अगर आप थकी हुई हैं)

‘नित्यचर्या के अनुसार चलने की चेष्टा करें - पर यह मान कर चलें कि कुछ ऐसे दिन भी होंगे जब यह काम नहीं करेगी’

‘अगर आप काफी तनावग्रस्त महसूस कर रही हैं - तो ताजी हवा में जाएं, बाहर धूप में बैठें या टहलने के लिए जाएं’

18 महीने से दो साल

पैरों चलने वाले बच्चे अपना काम स्वयं करना चाहते हैं - और उन्हें हर चीज तुरन्त और यहाँ चाहिए। उन्हें परिवर्तन पसन्द नहीं है और जल्दी ही कुठित या निराश होते और ऊब जाते हैं। वे सीमाओं की परख करना, बोलना, भागना और चढ़ना शुरू कर देते हैं। उन्हें बाहर जाना और घूमने के लिए जाना बहुत अच्छा लगता है। बदमिजाजी के दौर दो के आसपास शुरू हो जाते हैं।

‘बेसिन को पानी और बुलबुलों से भरें, जमीन पर तौलिए बिछा दें और उसे उसमें खेलने दें’

आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- अपने धैर्य और मज़ाकियापन को बनाए रखें।
- आप अगर अपने बच्चे को कुछ करने के लिए कहने वाली हैं तो उसे पहले से सूचित कर दें - “थोड़ी देर में.....”
- स्वतंत्रता को सीमाओं से संतुलित करें (“तुम मग से पी सकते हो परन्तु ऐसा करने के लिए तुम्हें जमीन पर बैठना पड़ेगा”)।
- प्रशंसा करने के लिए चीजों को ढूँढें, बुरे व्यवहार की ओर ज्यादा ध्यान देने की कोशिश न करें।
- सीमाओं को सादा और संगत रखें।
- अगर आपका बच्चा रुचि दिखाता है तो उसे शौचालय (टवायलेट) की ट्रेनिंग देना शुरू कर दें।



‘अपने बच्चे को बताएं कि आप कहाँ जा रही हैं, क्या कर रही हैं - बस बातचीत करें’

- सीमित विकल्प दें - उससे पूछें कि उसे नीली कमीज पहननी है या पीली कमीज - यह नहीं कि वह कौन सी कमीज पहनना चाहता है (हो सकता है यह वह हो जो धोने के लिए रखी है)।
- जितना हो सके चीजों के बारे में स्पष्ट करें।
- अपने बच्चे को यह बताएं कि वह क्या करे न कि वह क्या नहीं करे।
- आप जो कुछ भी कर रही हैं उसमें अपने बच्चे को शामिल करें - उससे कहें कि वह आपको कपड़ों पर लगाने की चिमटियां पकड़ाए, या कहें कि लैटरबॉक्स से चिट्ठी निकाल कर लाए।
- कोशिश करें कि आपका बच्चा बदमिजाजी के जरिए आपको कुछ करने को मजबूर न करे।
- अगर आपका बच्चा थका हुआ है तो उस पर दबाव न डालें।
- अगर आपके बच्चे को झल्लाहट होने लगती है तो इस बात का ध्यान रखें कि वह सुरक्षित है, और उसकी उपेक्षा करने की कोशिश करें। जब यह सब समाप्त हो जाए तो शान्त हो जाने के लिए उसकी प्रशंसा करें, उसे डाँटे नहीं।
- मुश्किल समय का पहले से ही अन्दाजा लगाने की कोशिश करें और अगर हो सके तो उससे बचें।
- अगर आपको लगे कि आपका बच्चा गुस्सालु या अशान्त होने लगा है तो उसे दूसरी ओर निर्देशित करने या उसका ध्यान दूसरी ओर बँटाने की कोशिश करें।

‘अगर उसे आपकी तुरन्त जरूरत है तो घर के काम को रहने दें - उसे वह समय दें’

दो या तीन साल की उमर

हालांकि दो साल के बच्चे को बदलाव अच्छा नहीं लगता, परन्तु तीन की उमर तक पहुँचने पर वह शान्त होना शुरू कर देता है और नई चीजें सीखना शुरू कर देता है। वह ज्यादा बोलना शुरू कर देता है, काफी फुर्तीला होता है और उसे शोर करना अच्छा लगता है। भोजन, कपड़ों, खिलौनों आदि के बारे में उसे क्या अच्छा लगता है और क्या नहीं, इस बारे में उसके काफी निश्चित विचार विकसित हो जाते हैं। कुछ दो साल के बच्चे कुछ सीमा तक हुक्म चलाने वाले या ईर्ष्यालु हो जाते हैं।

‘एक साथ
मिलकर खेलें’



आपः

- जब वह कोई अच्छा काम करता है तो उसकी प्रशंसा करें
- वह जो कह रहा/रही है उसे सुनें - और उन सारे सवालों का जवाब देने की कोशिश करें
- जो काम आपको अच्छे लगते हैं उन्हें मिलकर करें
- एक बार में एक ही आदेश दें - पूरी लिस्ट नहीं
- स्पष्ट आदेश दें
- उन्हें छोटे-मोटे काम करने के लिए दें
- अच्छा उदाहरण पेश करने की कोशिश करें - आपके बच्चे आपकी नकल करते हैं
- स्पष्ट सीमाएं निश्चित करें और उन पर टिके रहें
- संयत रहें
- इस बात पर नजर रखें कि आपका बच्चा शौचालय की ट्रेनिंग के लिए तैयार है या नहीं
- स्पष्ट करें कि आपका बच्चा जो कुछ भी कर रहा है वह आपको पसन्द नहीं है

‘खिलौनों की
लायब्रेरी के सदस्य
बनें - उसे खोज करने
के काफी अवसर दें’

‘काफी बात करें -
उनके बोलने या वार्ता
लाप की प्रशंसा करें’

तीन से चार साल की उमर

साढ़े तीन की उमर के आसपास आपका बच्चा अस्थिर या अशांत समय से गुजर सकता है जब वह स्वयं को असुरक्षित महसूस करता है। बच्चे खासतौर पर अपनी माता से संघर्ष कर सकते हैं, परन्तु फिर भी वातचीत करना उन्हें अच्छा लगता है। चार के आसपास वे काफी फुर्तीले हो जाते हैं और कुछ उदड़, अधीर और कोलाहलपूर्ण हो सकते हैं। तीन और चार साल के बच्चों को जोगिम उठाना बहुत अच्छा लगता है।

‘मुश्किल कामों को खेलों में बदलने की कोशिश करें - कहें कि चलो उछल-उछल कर गुसलखाने चलें’



आपः

- सीधी मुठभेड़ से बचने की कोशिश करें
- नियमित रूप से उनकी प्रशंसा कर सकते हैं
- ‘चलो’ या ‘हम सब मिलकर’ जैसे शब्दों का लगातार प्रयोग कर सकते हैं

‘जितना संभव हो उतनी बार हाँ कहें’

‘जितना हो सके उतने कम नियम बनाएं - परन्तु उनका पालन करें’

- जब कोई बात बहुत महत्वपूर्ण नहीं हो तो उसे जाने दे सकते हैं
- अगर वे ‘न’ कहते हैं तो विषय बदल दें या उनका ध्यान बटाएं
- बेवकूफी वाली बातों की उपेक्षा करें
- आपका बच्चा अगर गाली देता है तो ऐसे शब्दों का सुझाव दें जिनका वे प्रयोग कर सकते हैं
- आप वैसा व्यवहार करें जिसकी आप अपने बच्चे से अपेक्षा करते हैं - आप जो करते हैं बच्चा उसकी नकल करेगा
- सीमाओं और नियमों का पालन करें

- समझौता करने की कोशिश करें - तुम अगर अपने खिलौनों को उठा कर रख दोगे तो हम पार्क चलेंगे
- जब कभी कोई मुश्किल हो तो शान्त होने के लिए समय रखें। अपने बच्चे को सुरक्षित शान्त जगह ले जाएं, उन्हें बताएं कि उन्हें वहाँ क्यों लाया गया है, तथा जब वे आपने जो करने के लिए कहा था उसे करने को तैयार हों तो वे वापिस आ सकते हैं। ऐसा दो या तीन मिनट के लिए ही होने दें।

‘जब जरूरी हो तभी उससे बहस करें’

चार से पाँच साल की उमर

आपका बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होता है वह ज्यादा सहयोगी बन जाता है। वह फुर्ती से भरा होता है और उसे अपने बारे में बात करना बहुत अच्छा लगता है। कभी-कभी वह एक-आधी ऊटपटांग कहानी या झूठ बोल सकता है परन्तु दूसरों के साथ खेलने में खुश रहेगा - हालांकि वाद-विवाद हो सकते हैं। वह जैसे ही पाँच साल के नजदीक पहुँचता है वह शान्त होना शुरू होगा और आपको खुश करने के लिए तैयार रहेगा। उसे यह स्वीकार करना अच्छा नहीं लगेगा कि उसने गलती की है, और वह अच्छा बनने की कोशिश करेगा।



‘नकारात्मक की जगह ज्यादातर सकारात्मक बातें कहने की कोशिश करें’

जरूरी है कि आपः

- उनसे की जाने वाली अपेक्षा के बारे में स्पष्ट हों
- जब वे अच्छा काम करते हैं तो उनकी प्रशंसा करें
- नियम तथा सीमाएं बनाएं (बहुत ज्यादा नहीं) और उनका पालन करें
- अपने बच्चे को विभिन्न तरह की चीजों को आजमाने के लिए प्रोत्साहित करें

- उसे दिन बिताने की योजना बनाने में सहायता करने दें

‘उसे बताएं कि आप उससे प्रेम करती हैं’

- उसे करने के लिए कुछ काम दें ताकि वह आपको दिखा सके कि वह कितना चतुर है
- उन्हें अनुशासित करते समय शान्त रहें
- ढेर सा प्रेम दें
- समस्याओं का समाधान ढूँढने के लिए उसे प्रोत्साहित करें
- अगर वह सहमा या डरा हुआ हो तो उसे सांत्वना दें
- अच्छा उदाहरण पेश करें
- संयत रहें

‘उसे अपनी ऊर्जा खत्म करने दें - काफी शारीरिक गतिविधि में लगा दें’

‘उससे उसके विचारों के बारे में पूछें’



Strategies with Kids | Information for Parents

SKIP (स्किप) बच्चों के सकारात्मक वातावरण में पालन-पोषण करने के बारे में है।

अधिक जानकारी के लिए देखें

www.familyservices.govt.nz/skip/

या skipinfo@msd.govt.nz पर ईमेल करें



**family &
community services**
ratonga ā-whānau, ā-hapori
A service of the Ministry of Social Development



S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

Skip (स्किप) माता-पिता तथा देखभाल करने वालों की बच्चों का उचित रूप से पालन-पोषण करने में सहायता करती है।

अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट पर जाएं:

www.familyservices.govt.nz/skip/

ईमेल: skipinfo@msd.govt.nz

या 04 916 3300 नम्बर पर फोन करें

माता-पिता के लिए सहायता सम्बन्धी अधिक जानकारी के लिए

www.familyservices.govt.nz

वेबसाइट पर जाएं और National Directory (नेशनल डायरेक्टरी) पर क्लिक करें।



family &
community services
ratonga ā-whānau, ā-hapori

A service of the Ministry of Social Development