

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

ईर्ष्या और लड़ाई - झगड़ा करना



ईर्ष्या, मुकाबले या विरोध तथा गुस्से की भावना साधारण हैं।
माता-पिता अपने बच्चों की इन भावनाओं का सामना करने
के बारे में सीखने में मदद कर सकते हैं।

‘आप उनके साथ जैसा
व्यवहार करती हैं वैसा ही
व्यवहार वे आपके और अन्य
लोगों के साथ करेंगे’

नए शिशु

कई बच्चे घर में नए शिशु के आने पर काफी परेशान या अशान्त हो जाते हैं। कुछ बच्चे बहुत नाराज हो जाते हैं, जबकि कुछ खुद भी शिशुओं की तरह व्यवहार करने लग जाते हैं और कुछ बच्चे अपने छोटे भाई या बहन को पूरी तरह से प्यार करने लगते हैं।

इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है कि छोटे बच्चों की इस तरह की प्रतिक्रिया होती है, खासकर अगर वे परिवार में अब तक अकेले बच्चे या शिशु थे। वे अपने नए भाई या बहन के आने से अपने को बहुत असुरक्षित महसूस कर सकते हैं और उन्हें यह आभास हो सकता है कि उन्हें कोई भी प्यार नहीं करता और उनका ध्यान नहीं रखता।

‘मैं जब भी अपने शिशु
का डकार दिलाती थी, तो मुझे
जतिन के साथ भी ऐसा ही
करना पड़ता था’

नए शिशु के आगमन की तैयारी आप
मिलकर कर सकते हैं। इससे आपके बच्चे
को इसमें शामिल होने और परिवार में
महत्वपूर्ण होने का आभास होगा।



नए शिशु के आगमन की तैयारी करना

- जन्म से कई महीने पहले से ही शिशु और उसके जन्म के बारे में बातचीत करना शुरू कर दें। यह उस समय विशेषकर उचित रहता है जब गर्भावस्था दिखवाई देनी शुरू हो जाती है।
- सवालों का जवाब ईमानदारी से दें।
- शिशु के नाम और शिशु के लिए खरीदी जाने वाली चीजों के बारे में उनसे सलाह लें।
- किसी भी बड़े बदलाव को शिशु के आने से पहले कर लें। उदाहरण के तौर पर अपने बड़े बच्चे को उनकी कॉट या बेडरूम से हटाकर दूसरे कमरे में बदलना।
- उनसे इस बारे में बात करें कि शिशु का जन्म कहाँ होगा और उन्हें बताएं कि हो सकता है आपको एक दो दिन के लिए अस्पताल में रहना पड़े।

‘अपने बड़े बच्चे को नए शिशु के पैदा होने से पहले कॉट से बाहर सुलाना शुरू करें’

‘नए शिशु के लिए तैयारी हमने मिलकर की थी। मैं नैपी बदलने की मेज के पास ही एक स्टूल या कुर्सी रख देती हूँ, हम शिशु के सारे कपड़ों को मिलकर दरारों में रखते हैं। हम मिल कर नए शिशुओं के बारे में कई किताबें पढ़ते हैं। शिशु के पैदा होने वाले दिन ही इसने उसे गोद में उठा लिया था।’



जब नए शिशु का जन्म होता है

- जब आपका बड़ा बच्चा या बच्चे [अस्पताल में आपसे] मिलने के लिए आएँ तो शिशु को अपनी गोद में लेने की बजाय कॉट में लिटाने के बारे में विचार करें।
- जितना हो सके उतना जल्दी उन्हें शिशु को गोद में उठाने दें और फोटो खींचें।
- जब आप अस्पताल से घर वापिस आ जाएँ तो उनसे नहलाने, तौलिये आदि पकड़ाने - जैसे काम में मदद के लिए कहें - परन्तु वे अगर ऐसा नहीं करना चाहें तो उन्हें इसके लिए विवश न करें।
- आप जब शिशु की देखभाल करती है तो आपके बच्चे को धोने योग्य गुड़िया की देखभाल करना अच्छा लग सकता है।
- उनसे पूछें कि शिशु को क्या पहनाया जाए (उन्हें बहुत ज्यादा विकल्प न दें - ‘पीले वाला या नीले वाला’)।
- अपने बड़े बच्चों के साथ हर रोज कुछ समय बिताएं, इसमें किताब पढ़ना या टीवी कार्यक्रम के बारे में बात करना शामिल हो सकता है।
- अगर उन्हें गुस्सा आता है और वे शिशु को हानि पहुँचाने की कोशिश करते हैं तो उनसे इस बारे में बात करें। उनसे पूछें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है और इस बारे में आश्वस्त कराएं कि ईर्ष्या करने में कोई बुराई नहीं है, परन्तु शिशु को हानि पहुँचाना ठीक नहीं है।
- उन्हें उनके पैदा होने और बचपन के समय के बारे में कहानियाँ सुनाएं। बचपन की फोटूओं को बाहर निकालें।

यह जरूरी है कि वे अपने आप को हर चीज का हिस्सा समझें। उनके लिए अपने आप को महत्वपूर्ण और जिम्मेदार समझना जरूरी है।

झगड़ा करना

सारे भाई-बहन आपस में झगड़ते हैं, कुछ दूसरों से ज्यादा झगड़ते हैं। किसी अन्य व्यवहार की तरह, इसके लिए भी सीमाएं लगाना जरूरी है ताकि ऐसा व्यवहार सीमा से बाहर न हो पाए। झगड़े ज्यादातर तब होते हैं जब बच्चे थके हुए, भूखे या ऊब जाते हैं, जब वे आपसे ध्यान (अटेन्शन) चाहते हैं या उन्हें लगता है कि कोई उनकी चीजों पर कब्जा करने जा रहा है। छोटे बच्चों को इस तरह की समस्याएं सुलझानी नहीं आती और हो सकता है कि वे झगड़े पर उतर आएंगे। बच्चों के लिए यह सीखना जरूरी है कि वे दूसरों के साथ समस्याएं कैसे सुलझा सकते हैं। माता-पिता उन्हें आपस में बातचीत करने और समस्याओं के समाधान के बारे में सिखा कर उनकी सहायता कर सकते हैं।

‘अपने बेटों के आपसी झगड़े सुलझाने में मेरा काफी समय बीत जाता है। मैं बहुत बार उन्हें अलग-अलग खेलने के लिए भेज देती हूँ। अगर एलेक्स अकेले खेलना चाहता है, तो मैं उसके कमरे में गेट लगा देती हूँ ताकि वह अपने छोटे भाई की तोड़-फोड़ से बचकर खेल सके। मैं उसे यह सिखाने की कोशिश करती हूँ कि वह अपने छोटे भाई को दूर भगाने की बजाय खेलने के लिए एक खिलौना दे दे।’

‘बच्चों को गुस्सा आना असल में काफी आम बात है - सबसे महत्वपूर्ण बात है कि माता-पिता उस गुस्से से कैसे निपटते हैं’

‘अगर वे एक-दूसरे के बारे में शिकायत करते हैं तो उन्हें आपस में निपटने का समय दें’

कुछ सुझाव

- अगर आपके बच्चे आपस में बहस कर रहे हों तो आप दूसरे कमरे में चली जाएं और उन्हें आपस में निपटने का मौका दें। अगर आपके बिना ही सब कुछ सुलझ जाता है तो उनकी इसके लिए बड़ाई करें। उनके साथ कुछ समय बिताएं।
- इस बारे में विचार करें कि कहीं वे थके हुए, भूखे या ऊबे हुए तो नहीं हैं। उन्हें कुछ और काम करने के लिए दें।
- कोशिश करें कि आप अपने सारे बच्चों के साथ थोड़ा सा व्यक्तिगत समय बिताएं ताकि वे ऐसा न महसूस करें कि उन्हें इसके लिए एक-दूसरे के साथ प्रतियोगिता करने की जरूरत है। अपने सकारात्मक शब्दों को बराबर रूप से अपने बच्चों को कहें।
- अपने सारे बच्चों के साथ मिलकर उनके लिए कुछ ऐसे विशेष खिलौनों को छांटे जिन्हें उनके लिए आपस में बाँटना जरूरी नहीं है। इसमें कोई बुराई नहीं है कि बड़े बच्चे के पास कोई एक ऐसा विशेष खिलौना हो जिसे वे नहीं चाहते कि उनका छोटा भाई या बहन तोड़ सके।
- कुछ सृजनात्मक (क्रियेटिव) समाधानों के लिए प्रोत्साहित करें। अगर वे चित्र बनाने वाले चाकों (क्रैयन्स) के लिए झगड़ा कर रहे हैं तो इस बारे में जाँच करने की वजाय कि झगड़ा किसने शुरू किया था, हर एक को तीन का चुनाव करने के लिए कहें।
- इसकी जाँच न करें कि [झगड़ा] किसने शुरू किया था। उनसे पूछें कि क्या वे उस समस्या को सुलझाने का कोई तरीका सोच सकते हैं।
- बिना सजा दिए अलग करें - उदाहरण के तौर पर सुझाव दें कि एक बच्चा एक कमरे में खेलता है जबकि दूसरा कुछ काम करने में आपकी मदद करता है।
- अपने बच्चों की तुलना या एक से बढ़ कर दूसरे की बड़ाई न करें, इसके वजाय यह कोशिश करें कि हर बच्चा स्वयं को विशेष और बेजोड़ महसूस करता है।
- ‘आपस में बाँटो’ कहने की वजाय कहें कि ‘अब ... की वारी है’।



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