

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

बदमिजाजी या चिड़चिड़ेपन का दौरा (टैन्ट्रम्स)



एक से चार साल की उमर के ज्यादातर बच्चे बदमिजाजी करते हैं।
उसका कारण बुरे माता-पिता या शरारती बच्चे नहीं होते -
ये बच्चों के बड़े होने का स्वाभाविक हिस्सा है।

‘चीजों के लिए
इंतजार करना उनके
लिए बहुत मुश्किल
होता है’

वे सब ऐसा करते हैं

बदमिजाजी का कारण बच्चों की ऐसी कुंठा या तनाव होता है जिसका वे सामना नहीं कर पाते। ऐसा ज्यादातर तब होता है जब बच्चे शब्दों का इस्तेमाल करके अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाते।

बदमिजाजी ज्यादातर तब हो सकती है जब बच्चे थके हुए, भूखे, आरामदायक न हों, उकताए हुए या बहुत उत्तेजित हों। ऐसा तब भी हो सकता है जब बच्चे ईर्ष्यालु हों या उन्हें यह महसूस हो कि उन्हें कोई प्रेम नहीं करता या चाहता।

बच्चों के लिए जरूरी है कि वे अपनी भावनाओं को काबू में रखना सीखें। आप उनकी बदमिजाजी की उपेक्षा करके और अपने बच्चे द्वारा की जाने वाली माँगों को पूरा न करके इसमें उनकी सहायता कर सकते हैं। उनकी ध्यान किसी और चीज की ओर बँटाने की कोशिश करें।

‘शान्त रहने की
कोशिश करें, अपने
आप को गुस्से में लाना
सहायक नहीं होता’



वे सब ऐसा करते हैं

एक बार शुरू हो जाने पर बदमिजाजी के दौरों को रोकना मुश्किल होता है, परन्तु कभी-कभी आप उन्हें निम्नलिखित पर ध्यान दे कर शुरू होने पहले ही रोक सकते हैं जैसे कि जल्दवाजी न करके, जरूरत से ज्यादा विकल्प न देकर, या टहलने के लिए जाने अथवा एक-साथ वीडियो देखने जैसी गतिविधियों में भाग लेकर।

‘स्थिर या संयत रहें
(बी कनसिस्टेन्ट)’

अपने बच्चे को पहले से ही इस बारे में सूचित करें कि भविष्य में कुछ बदलाव आने वाला है। इससे उन्हें कुंठित या निराश होने से बचाया जा सकता है जो कि बदमिजाजी को शुरू करने में सहायक होते हैं। उदाहरण के तौर पर आप उन्हें बता सकते हैं कि अब घर जाने का समय होने वाला है।

वे जब पूरे जोश में हैं

आप बदमिजाजी के दौरों को नहीं रोक सकते। इस बात का ध्यान रखें कि आपका बच्चा सुरक्षित है, नजदीक ही रहें और आप अन्य काम कर सकते रहें। उनसे बात करने, तर्क-वितर्क करने या उन्हें अनुशासित करने की कोशिश न करें। ऐसा करना आसान नहीं है, परन्तु उनकी ओर ध्यान न दें।

ऐसा प्रदर्शित करें कि आप क्षुब्ध या अशांत नहीं हैं। हालांकि हो सकता है आप बहुत गुस्से में हों परन्तु कोशिश करें कि ऐसा दिखाई न दे।

अगर वे अपने आप को नुकसान पहुँचाने के खतरे में हैं, तो उन्हें सुरक्षित स्थान में ले जाएं। आप अगर दुकान में हैं, तो खरीदारी छोड़ कर बाहर किसी शान्त कोने में जाएं।

जब वे शान्त हो जाए, उन्हें दिलासा दें पर उनके द्वारा की जाने वाली उन माँगों को पूरा न करें जो वे बदमिजाजी से पहले कर रहे थे। उनके शान्त हो जाने के बाद उनकी सराहना करें।

‘मेरी बेटी को जब बदमिजाजी का दौरा आता है, तो जब तक वह अपना गुस्सा निकालती है तब तक मैं तो आधे घंटे बाहर बैठ जाती/जाता हूँ। मैं बैठने के लिए कहीं ऐसी जगह ढूँढती/ढूँढता हूँ जहाँ से अगर उसे मेरी जरूरत हो तो मैं कहीं नजदीक ही रहूँ, परन्तु मैं उन दौरों के खत्म होने का इंतजार करती/करता हूँ।’



बदमिजाजी से बचाव के तरीके

इस बारे में विचार करें कि ऐसा कब होता है। क्या ऐसा रात के खाने से पहले होता है?

आपका बच्चा भूखा हो सकता है, या हो सकता है वे थके हुए हों और उन्हें आशवासन की जरूरत हो सकती है - खासकर जब आप किसी और काम में व्यस्त हैं।

अगर सुपरमार्केट जाना आपके लिए वाकई में मुश्किल समय है, तो आप अपने समय को बदल दें, अपने बच्चे के बिना खरीदारी के लिए जाने पर विचार करें, या फिर ब्रेड रोल अथवा सेव खरीदें ताकि आपके खरीदारी पर जाने के समय वे उसे खाते रहें। अगर उनका व्यवहार अच्छा है तो उन्हें इस बारे में बताएं और अन्त में उन्हें कुछ इनाम दें।

नहीं वाले उत्तर को हाँ वाले उत्तर में बदलने का अभ्यास करें। 'नहीं तुम यह नहीं ले सकते' कहने की बजाय कहें कि 'हाँ एक बार घर पहुँच कर तुम इसे ले सकते हो'।

ऐसे विकल्प दें जिनके बारे में निर्णय लेना आसान हो - उनसे ये मत पूछें कि वे कौन सी कमीज पहनना चाहते हैं' उन्हें दो में से एक को चुनने के लिए कहें।



'वहाँ से हट जाएं, उन पर ध्यान न दें, किसी और काम में ध्यान लगाएं'

याद रहे

बदमिजाजी के दौरें वुग व्यवहार नहीं होते, वे छोटे बच्चे के अधिक उत्तेजित होने का संकेत होते हैं। ज्यादातर बच्चे बदमिजाजी हो सकते हैं, काफी बच्चों को ऐसा सप्ताह में एक बार होता है जबकि कुछ को दिन में एक बार।

ऐसे लोगों से बात करें जो आपके बच्चे को अच्छी तरह जानते हैं, या जिन्होंने अपने बच्चों के साथ इस प्रकार की समस्या का सामना किया हो। इनमें एक मित्र, आपके बच्चे के शिशु केन्द्र से कोई व्यक्ति या अन्य माता या पिता शामिल हो सकते हैं।

'गहरी सांसे लें'



व्यवहार नियंत्रण में माता और पिता दोनों का स्थिर या संयत होना जरूरी है। जो कुछ हो रहा है उसके बारे में बात करें और इस बारे में सहमत हों कि बदमिजाजी के समय क्या कदम उठाया जाएगा।

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