

S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

स्वभाव अथवा मिजाज



आप अपने बच्चे के स्वभाव को नहीं बदल सकते। अपने बच्चे के व्यवहार को बदलने की बजाय अच्छा है कि आप यह समझने की कोशिश करें कि आपका बच्चा इस तरह का व्यवहार क्यों करता है।

‘विभिन्न बच्चों के व्यक्तित्वों के लिए अलग-अलग तरह से निपटने की जरूरत होती है’

वयस्कों की तरह सारे शिशु भिन्न-भिन्न होते हैं

कुछ जन्म से ही आसानी से चुप होने वाले और शान्त स्वभाव के होते हैं, जबकि अन्य जाग्रत और फुर्तिले होते हैं। कुछ बहुत जल्दी ही अपनी आदतों में नियमित हो जाते हैं और अन्य की सोने और शौच आदि की आदतें अनियमित होती हैं जिनसे उनकी जरूरतों का अन्दाज़ा लगाने में मुश्किल हो सकती है। ये लक्षण जीवन के पहले कुछ हफ्तों में ही दिखाई देने शुरू हो जाते हैं और विशेष प्रकार के स्वभाव से जुड़े होते हैं।

स्वभाव जन्मजात होते हैं तथा माता-पिता या वयस्कों की देखभाल के तरीकों पर निर्भर नहीं होते।

‘अगर आपके एक से अधिक बच्चे हैं तो विभिन्न प्रकार के स्वभाव काफी स्पष्ट हो सकते हैं’



विभिन्न प्रकार के स्वभाव

स्वभाव बुनियादी तौर पर तीन तरह के होते हैं - कुछ बच्चों में एक से ज्यादा तरह के स्वभाव सम्मिलित होते हैं।

1. शांत या आसान व्यवहार वाले

शिशुओं की तरह शांत स्वभाव वाले बच्चों की देखभाल करना आसान होता है। वे शान्त, खुश, सोने और खाने की नियमित आदतों वाले तथा जल्दी से अशांत नहीं होते। ऐसे

बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं, उनके लिए बातचीत करके चीजों को सुलझाना जरूरी होता है क्योंकि ये आमतौर पर किसी चीज की माँग नहीं करते या अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं करते। हो सकता है आपको दूर से उन पर नजर रखनी पड़े, ताकि उन्हें यह अहसास हो सके कि जरूरत पड़ने पर आप उनके पास ही हैं।

2. सक्रिय या फुर्तीला

सक्रिय और चुस्ती से भरे बच्चे ज्यादातर अनियमित नींद और खाने की आदतों के साथ-साथ मामूली बातों पर हंगामा करने वाले होते हैं। ये नए लोगों और नई जगहों से डर या सहम जाते हैं, जल्दी ही शोर-शराबे से गुस्सा हो जाते हैं। ऐसे बच्चों को काफी कसरत की जरूरत होती है और किसी भी बदलाव के बारे में उन्हें काफी पहले बताना जरूरी है।

3. सावधान

ऐसे बच्चे नई परिस्थितियों में शर्मीले होते हैं, हालाँकि वातावरण से परिचित होने पर वे अधिक सकारात्मक हो जाते हैं। यह जरूरी है कि आप दिनचर्या का पालन करें और उन्हें नए लोगों तथा नई परिस्थितियों से परिचित होने के लिए काफी समय दें।



आपके बच्चे का स्वभाव

अपने बच्चे के स्वभाव की जानकारी आपके लिए सहायक होगी:

- यह स्पष्ट कर सके कि आपका बच्चा उस प्रकार का व्यवहार क्यों कर रहा है
- आप इस बात का पहले से ही अन्दाजा लगा सकें कि किसी विशेष घटना या स्थिति में आपके बच्चे की प्रतिक्रिया क्या होगी
- आप अपने बच्चे के साथ [इस बारे में] बातचीत कर सकेंगे
- यह जानकारी होगी कि अनुशासन के कौन से तरीके का प्रयोग किया जाए
- अपने बच्चे के साथ सकारात्मक सम्बन्ध बनेगा

‘हर बच्चे के साथ आपको अलग-अलग काम करने पड़ेंगे’

‘मुझे अपनी प्रतिक्रिया को बदलने के लिए तैयार होना पड़ेगा’

‘भरे बेटे का स्वभाव काफी तेज और चंचल है। उसके लिए आदेश का पालन करना बहुत मुश्किल है अतः मैं उसे कुछ भी करने के लिए या करने से मना करने के लिए कहने से पहले काफी सोच-विचार करती हूँ। मैं सोचती हूँ ‘क्या मैं इसको जाने दूँ?’

अच्छी समझदारी

‘मैं अगर इस बात पर ध्यान दूँ कि मेरी प्रतिक्रिया कैसी होती है तो मुझे इस बात की जानकारी हो सकती है कि मेरा स्वभाव कैसे मेरे हर काम को प्रभावित करता है’

‘मेरे बड़े बच्चे के स्वभाव से मुझे बहुत चिढ़ होती है, मैं भावुक हो जाती हूँ और मेरे लिए तर्क संगत और यथार्थवादी होना मुश्किल हो जाता है। जबकि जैक बहुत ही कोमल और मधुर स्वभाव के हैं तथा उनसे सम्बन्ध बनाना काफी आसान है।’

अगर आप अपने बच्चे के व्यवहार को नहीं समझते तो आप उसके ऐसे व्यवहार की आलोचना कर सकती हैं जो संभव है उसके स्वभाव से सम्बन्धित हो। इससे आप दोनों में भारी मतभेद हो सकता है और आपके बच्चे का व्यवहार अधिक चंचलता में विकसित हो सकता है। आप अपने बच्चे के व्यवहार की असलियत को समझने की बजाय अपने आपको दोष देना शुरू कर सकती हैं।

‘मैं जानती हूँ कि मैं अपने बच्चे के स्वभाव को नहीं बदल सकती’

‘अपने बच्चे की प्रतिक्रिया का अन्दाजा लगाएं’

अपने लक्ष्यों की प्राप्ति

अपने बच्चे के स्वभाव और अपने मातृत्व के ढंग के बारे में विचार करें। आपके बच्चे के स्वभाव और आपके मातृत्व के ढंग में जितनी संगति होगी उसके साथ आपके सम्बन्ध उतने ही सफल होंगे।

आपका स्वयं का स्वभाव आपकी माता-पिता की भूमिका को प्रभावित करेगा।

अगर आपके एक से ज्यादा बच्चे हैं तो स्वभावों की भिन्नता काफी स्पष्ट हो सकती है। अधिकतर मातृत्व का जो ढंग एक बच्चे के साथ काम करता है वह दूसरे के साथ काम नहीं करेगा और आपको एकदम अलग तरीके अपनाने पड़ेंगे। एक बच्चे को अपने भाई या बहन की अपेक्षा अधिक ढाँचे और सीमाओं की जरूरत हो सकती है, जबकि दूसरा अपने निर्णय स्वयं करने का चुनाव कर सकता है।

अपने बच्चे के स्वभाव के अनुकूल तरीके को ढूँढने से आपको उसे प्रभावशाली रूप से अनुशासित करने में सहायता मिलेगी। इससे आपको यह निश्चित करने में सहायता मिलेगी कि आपको किन मुद्दों के बारे में स्पष्टता और सख्ती दिखानी है तथा किन मुद्दों की आप अपेक्षा कर सकती हैं।

‘अपने बच्चे के स्वभाव के अनुरूप तरीकों की खोज करें’



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