बड़े बच्चों का उत्तम अनुशासन

उपयोगी क्या:

याद रखिए, अपने बच्चे के व्यवहार का पथप्रदर्शन करने के लिए आप :

- अच्छे व्यवहार की प्रशंसा करें
- बताएँ कि आप कैसे व्यवहार की उम्मीद रखते हैं
- जहाँ सुरक्षित हो, प्राकृतिक परिमाणों से अपने बच्चे को सबक सीखने दीजिए
- न्यायसंगत अनुक्रमों का उपयोग करें
- टाईम-आऊट (छुट्टी) दें
- विशेष अधिकार तब तक रोके रखें जब तक उत्तरदायित्व पूरा न हो
- चुनाव का अवसर दें
- सन्धि के बारे में बातचीत करें

माँ-बाप के लिए स्त्रोत

माँ-बाप होना सबसे महत्वपूर्ण काम है जो आप करेंगे। कई माँ-बाप, अन्य माँ-बाप से मिलना, नई युक्तियाँ सीखना, माँ-बाप के लिए आधुनिकतम परामर्श लेना, पसन्द करते हैं जबकि अन्य को, सहायता की आवश्यकता पड़ती है।

आपको उपलब्ध स्त्रोतों के बारे में अधिक सूचना के लिए अपनी स्थानीय स्वास्थ्य इकाई से सम्पर्क करें अथवा अपने चिकित्सक से अपने क्षेत्र की सभाओं तथा स्त्रोतों के बारे में पूछें। अथवा 1-888-603-9100 पर पेरन्ट्स हेल्प लाईन को या अपनी स्थानीय चिल्डरन्ज़ एड सोसाईटी (Children's Aid Society) को फ़ोन भी कर सकते हैं।

यह पुस्तिका, साईकालोजी फ़ाऊँडेशन आफ़ कैनेडा *(Psychology Foundation of Canada)* तथा कोडेक कैनेडा *(Kodak Canada)* के समर्थन से चाईल्ड वैल्फ़ेयर लीग आफ़ कैनेडा *(Child Welfare League of Canada)* तथा "पैरेन्टिंग फ़ोर लाईफ़" *(Parenting for Life)* से सूचना लेकर प्रकाशित की गई है।

बड़े बच्चों को अनुशासित करना

- अनुशासन का लक्ष्य है बच्चों को हमारे समाज के नियमों तथा गुणों की शिक्षा देना तथा उन्हें आत्म-अनुशासित बनाना ताकि वह प्रसन्न, उत्तरदायी युवक बनें।
- पील चिल्डरन्ज़ एड यह मानती है कि मारपीट अथवा शारीरिक अनुशासन के दूसरे रूपों की बजाए, जिनसे शारीरिक, भावनात्मक अथवा विकासात्मक नुकसान हो सकता है, उत्तम अनुशासन के तरीकों का उपयोग करना चाहिए।
- यहाँ तक कि डाँटने से भी बच्चे को भावनात्मक हानि हो सकती है। उदाहरणार्थ, "तुम बुरे हो" जैसी बात कह देने से भी बच्चे के आत्मसम्मान को ठेस पहुँच सकती है।

रिश्ते बनाना

- इससे पहले कि आप अपने बच्चे के साथ अनुशासन के विषय पर कार्य कर सकें, आपको प्यार तथा विश्वास का रिश्ता कायम करना होगा।
- बच्चे के साथ रिश्ता कायम करने के लिए शिशुकाल सर्वोत्तम समय होता है, लेकिन प्रारंभ करने के लिए कभी भी देर नहीं होती।
- स्नेह, कोमल स्पर्श, एक-साथ समय बिताकर, अपने बच्चे की भावनाओं का सम्मान करके, वचन निभाकर, आवश्यकता होने पर क्षमा माँगकर, तथा मिलकर हँसी-मज़ाक करके, माँ-बाप तथा बच्चे के बीच के रिश्ते को कायम कीजिए।

- बड़े बच्चों को कोमल स्पर्श की आवश्यकता रहती है, हालाँकि वह इससे अक्सर थोड़ा संकोच महसूस करते हैं। केवल अपने स्नेह का तरीका बदल दें। सबके सामने अपने बच्चे को आलिंगन करने की बजाए उसके कन्धे पर थपकी दें।

नित्यकर्म का विकास

- नित्यकर्म से हर आयु के बच्चे को सुरक्षित महसूस करने में सहायता मिलती है।
- बच्चे के जीवन में स्थिरता लाने के लिए खाने के समय, सोने के समय के कार्य तथा साप्ताहिक कार्यवाहियाँ ि नयमित रखें।

मन में रखने के लिए कुछ संकेत

- समस्या के समाधान करने तथा चुनाव करने से, बच्चों को अपनी किशोरावस्था के लिए तैयार होने मे सहायता ि मलती है।
- चुनाव करने से बच्चों को निर्णय करने में सहायता मिलती है। सीधे-सादे चुनाव के अवसर प्रदान करें। जैसे, “ अपना बिस्तर तुम अभी बना सकते हो या नाश्ता खाने के बाद। निर्णय तुम करो।”

समस्या का समाधान करना सिखाएँ

- समस्या की पहचान करने में बच्चे की सहायता कीजिए। ऐसे प्रश्न पूछें जैसे, “अगर तुम ऐसा करने का प्रयास करो तो कैसा रहेगा ...?”
- मिलकर कोई समाधान निकालें।
- सबसे उत्तम समाधान का चुनाव करें।
- इसकी परख करें।
- बाद में इस बारे में बात करें कि क्या ठीक रहा तथा अगली बार आपको क्या परखना चाहिए।

समस्या का समाधान मिलकर करें

- जैसे-जैसे बच्चे किशोरावस्था की ओर बढ़ते हैं, उन्हें स्पष्ट सीमाओं की आवश्यकता फिर भी रहती है, लेकिन, माँ-बाप को थोड़ा तोल-मोल के लिए तैयार रहना चाहिए।
- जब बच्चे अपने बारे में थोड़ा सोचने लगते हैं, तो उनके द्वारा तर्क किए जाने पर आपको क्रोध आ सकता है। लेकिन बातचीत कायम रखने के लिए बड़े बच्चों के साथ माँ-बाप को अधिक सुनना तथा समझाना चाहिए।
- अपने बच्चे के दोस्तों के माता-पिता के साथ कपड़ों तथा घर से बाहर रहने पर उचित पाबन्दी के बारे में बात करें।
- समस्या का समाधान अपने बच्चों के साथ मिलकर करें।

व्यवहार बताएँ

- बड़े बच्चे अपनी भावनाओं को अब अधिक विस्तृत रूप से बता सकते हैं।
- छुट्टी देने वाले तरीके की बजाए माँ-बाप को अपने बड़े बच्चों के साथ उनके व्यवहार के बारे में थोड़ी बातचीत करनी चाहिए। ऐसा करते समय, माँ-बाप को बच्चे के बारे में बात करने की बजाए, उसके व्यवहार के बारे में बात करनी चाहिए।
- चोट पहुँचाने वाली समालोचना से बच्चे को अपनी गलतियों से सीखने में सहायता नहीं मिलती। कृति पर ध्यान देने से बच्चे अधिक सीखते हैं, जैसेः
  - बच्चे ने क्या गलत किया
  - आप उससे किस तरह के व्यवहार की उम्मीद रखते हैं
  - आप क्या महसूस करते हैं
- उदाहरणार्थ, “तुमने मुझे बताया नहीं कि तुम कहाँ थे और मैं चिन्तित था। स्कूल के बाद किसी दोस्त के घर जाने से पहले तुम्हें फ़ोन अवश्य करना चाहिए।”

चुनाव से बातचीत तक

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उन्हें निर्णय करने में अधिक शामिल किया जा सकता है। बातचीत से समस्या का समाधान करना हितकारी तरीका है, इसका उपयोग आपका बच्चा जीवन भर करेगा।