अनुशासन

किशोरावस्था से पूर्व , १० से १२ वर्ष की उम्र मे कई महत्वपूर्ण बदलाव होते है। हर एक बच्चे का स्वाभाव दुसरे से भिन्न होता है, इसलिए नीचे लिखे सुझावों को प्रयोग करते समय अपने बच्चे के व्यक्तित्व का ध्यान रखें।

पहले पढाई, फिर खेल कूद। काम न करने पर सजा देने से बेहतर है, काम करने पर इनाम देना।

अक्सर बढ़ती उम्र के बच्चों के माता पिता के लिए अनुशासन और उन्हें उपयुक्त व्यवहार सिखाना काफी चुनौतीपूर्ण होता है। माता पिता के लिए यह आवश्यक है कि वह दो भिन्न नजरिए के परिणाम के विषय में सोचे; एक अनुशासन 'शिक्षा की तरह', अथवा सकारात्मक अनुशासन और दूसरा, अनुशासन एक 'सजा' की तरह। जब हम अनुशासन के बारे में शिक्षा की तरह सोचते हैं, तो बच्चे स्वीकार्य व्यवहार सीखते हैं; वे सीखते हैं कि कैसे स्वयं को नियंत्रण में रखना है और वह तब भी सही काम करते हैं जब कोई उन पर निगरानी नहीं रख रहा होता। ऐसे अनुशासन का दीर्घकालीन लक्ष्य बच्चों को दयालु, जिम्मेदार और ईमानदार व्यस्क बनना जिनके परिवार और समाज में अच्छे संबंध हो। दूसरी ओर अनुशासन एक सजा की तरह लेने से माता-पिता का काम गलतियां निकालना और व्यवहार को सही करना ही रह जाता है। सजा का काम तो नियम तोड़ने पर बच्चे को कठोरता से दंडित करना ही होता है। इस तरह से बच्चों को अनुशासित करने में कुछ समय के लिए तो अवांछित व्यवहार रुक जाएगा, पर इससे माता पिता और बच्चे के बीच के संबंध खराब हो सकते हैं, जोकि आगे की समस्याओं का कारण बन सकता है साथ ही बच्चे का व्यवहार और बिगड़ सकता है। कैनेडा का कानून कठोर शारीरिक दंड से बच्चों को सुरक्षित करता है और शोध बताता है की बच्चों को सही व्यवहार सीखने में मदद करने का सबसे कुशल तरीका है पॉजिटिव यानि सकारात्मक अनुशासन।

THE PSYCHOLOGY FOUNDATION OF CANADA

LA FONDATION DE PSYCHOLOGIE DU CANADA

आप कैसे मदद कर सकते हैं -और अपने बच्चे से बेहतर संबंध बना सकते है

कभी-कभी काइल के व्यवहार पर मुझे बहुत गुस्सा आता है। जब ऐसा होता है तो मैं कुछ समय निकालकर शांत होता हूं और फिर उसे अनुशासित करता हूं।

1. **सकारात्मक अनुशासन के तरीके अपनाएं**
   a. **अपने बच्चे के साथ एक नियमित दिनचर्या अपनाएं-** सोने, खाने, स्कूल जाने, और अन्य गतिविधियों को नियमित समय पर करने से बच्चों को पता रहता है की कब क्या अपेक्षा करनी है। इस से बच्चों के लिए सही व्यवहार सीखना और करना सरल हो जाता है। अव्यवस्थित और असंगत दिनचर्या से तनाव और वयवहारिक समस्याएं पैदा हो सकती है, इसलिए जितना हो सके एक नियमित दिनचर्या अपनाए।

   b. **बच्चों से स्पष्ट और यथार्थवादी उम्मीदें रखें-** बच्चे सही व्यवहार तब दिखा पाते हैं जब उन्हें स्पष्ट पता हो के बड़े उन से क्या अपेक्षा करते हैं। अपने बच्चे को बताएं कि कैसा व्यवहार स्वीकार्य है और उनका कौन सा व्यवहार आप के घर में नहीं किया जायेगा, जिससे उन्हें पता हो कि आप उनसे क्या चाहते हैं।

   c. **समझाएं कि आप उनसे निश्चित तरीके का व्यवहार क्यों चाहते हैं-** बच्चे तब बेहतर सीखते हैं जब वह जानते हैं कि हम उनसे कैसा व्यवहार चाहते है और क्यों ऐसी अपेक्षा रखते हैं। नियमों का कारण जानने पर वह निराशा में भी सहनशील रह पाएंगे। इससे उन्हें अपने व्यवहार के बारे में भी सही निर्णय लेने में मदद मिलेगी।

   d. **सही व्यवहार करने पर अपने बच्चे की प्रशंसा करें-** बच्चे भी ऐसा ही महसूस करते हैं अनुभव करते हैं। अच्छे व्यवहार और सुधार पर ध्यान देने व टिप्पणी करने से वह ऐसा व्यवहार बार-बार करते हैं। इस प्रकार प्रशंसा व प्रोत्साहन की मदद से आपका अपने बच्चे के साथ एक मजबूत संबंध बनने लगता है।

   e. **जिम्मेदारियों को पुरस्कार से जोड़ें -** अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहित करने का एक सकारात्मक तरीका यह है कि अपेक्षित व्यवहार को ऐसी किसी चीज से जोड़ें जो आपका बच्चा प्राप्त करना चाहता है। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं कि, "जब तुम रसोई की सफाई कर लो तब तुम कंप्यूटर इस्तेमाल कर सकते हो"; या "पढ़ाई खत्म करने के बाद तुम अपने दोस्तों से मिलने जा सकते हो।" जब बच्चों को पता हो कि जिम्मेदारी पूरी करने पर उन्हें मनोरंजन और खेलकूद का भी अवसर मिलेगा तो नियमों का पालन करने की अधिक संभावना होती है

2. **बच्चों पर क्रोधित होने से पहले कुछ समय निकालकर स्वयं को शांत करें-** गुस्से में प्रतिक्रिया देने का अर्थ है कि आप ऐसा कुछ बोलने या करने वाले हैं जिससे आपको बाद में पछताना होगा। ऐसे अनेक अवसर होंगे जब बच्चों के व्यवहार पर आपको बहुत क्रोध आएगा जब कभी ऐसा हो तो समय निकाल कर पहले अपने आप को शांत कर लें, और कोई भी प्रतिक्रिया देने से पहले सोचे कि अपने बच्चे को अनुशासित करने का कौन सा तरीका सही रहेगा।

3. **याद रहे सीखने में समय लगता है-** जब परतयेक अवसर पर माता-पिता सही तरह से बचों को अनुशासित करेंगे तो धीरे धीरे बचचे सीख जाएंगे कि उन से कया अपेक्षा है और वह अपने वयवहार को अपने आप नियंतिरत करने लगेंगे। याद रहे हैं यह एक परकिरया है और इस में समय लगता है, आपको तुरंत ही परिणाम नजर नहीं आएंगे। माता पिता और बचचों दोनों को अनुशासन के लिए परयास करने की, और अपनी गलतियों से सीखने की आवशयकता है।

4. **सजा देने के परिणामो के बारे में सोचे-** सजा बचचों को वह बातें सिखाती है जो आप उनहें सिखाना नहीं चाहते, जैसे, कठोर सजा देने के तरीकों से आपका बचचा आपसे व दूसरे लोगों से सामानय रूप में भी भयभीत, करोधित या शककी सवभाव का हो सकता है। बहुत समय के लिए बचचों से उनकी चीजें ले लेने से उनहें सही वयवहार करना नहीं आएगा बिलक वह और भी अधिक करोधित बन सकते हैं। सजा देने से पहले धयान से सोचे की ऐसा करने से वह कया सीखेगा और कोशिश करें कि आप सकारातमक अनुशासन का तरीका ही अपनाएं।

Need more support?
Visit psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf
Or contact your family doctor, local public health organization, or school guidance counsellor.

Need More Information?
Visit psychologyfoundation.org to learn about other programs and events offered by The Psychology Foundation of Canada

Understanding your Preteen Child – Managing Conflict© 2015 is part of a series of six tip sheets produced by The Psychology Foundation of Canada made possible by the generosity of Green Shield Canada and the Government of Ontario.