दोस्त

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 रखे।

माता-पिता बच्चों के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण लोग हैं। हालाँकि, इस उम्र में, दोस्त और भी अधिक महतवपूर्ण हो जाते है। एक समूह का हिस्सा बनने से बच्चे को अपने आप में अच्छा महसूस होता है, और जैसे जैसे वे स्वतंत्र होते है दोस्तों से अपनेपन की भावना बढ़ती है। आपका बच्चा अपने दोस्तों के साथ अधिक समय बिताना चाहता है व उनका समर्थन प्राप्त करना चाहता है। सांस्कृतिक अंतर की वजह से कनाडा में हाल ही में आये मातापिता के लिए बच्चों पर दोस्तों का प्रभाव, खासकर कनाडा में जन्मे दोस्तों का, अशांति व तनाव उत्पन्न कर सकता है। कैसे आप अपने पारिवारिक मूल्यों की रक्षा करते हुए अपने बच्चे को खुश और कनाडा के समाज का हिस्सा बनाएंगे? किशोरावस्था में तनाव व चुनौतियां और बढ़ जाती है इसलिए इन मुद्दों पर अपने बच्चे से चर्चा करने का सही समय किशोरावस्था से पूर्व के यह वर्ष ही है।

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

1. **बच्चे के दोस्तों को जानिये-** बच्चे के दोस्तों को अपने घर में बुलाइए। बच्चों को ऐसा ना लगे कि उन्हें आपसे अपनी गतिविधियां छुपानी चाहिएं। बच्चों से उनके दोस्तों के बारे में बातचीत करें पर कोशिश करें कि उनकी आलोचना या बुराई ना करें। अपने बच्चे के दोस्तों के माता-पिता से जान-पहचान बढ़ाएं और उनसे दोस्ती कर के अपने बच्चे को और बेहतर तरह से जाने। इस बात से प्रसन्न हो और उत्सव मनाएं कि आपके बच्चे के दोस्त हैं क्युकी यह एक अच्छी बात है।

2. **बच्चे की सोशल मीडिया और ऑनलाइन गतिविधियों के बारे में अवगत व सचेत रहें-** आजकल कंप्यूटर, स्मार्ट फोन और ऑनलाइन कार्यक्रम हर प्रकार की शिक्षा में व समाज व दोस्तों से जुड़े रहने के लिए प्रयोग किये जाते है, पर ध्यान रहे की यह बच्चों के लिए हानिकारक और असुरक्षित हो सकते है। उदाहरण के लिए आजकल साइबर बुलीइंग आम समस्या हो गई है और माता-पिता को और सचेत होने की जरूरत है कि उनके बच्चे सोशल मीडिया को कैसे प्रयोग कर रहे है। बच्चों को सोशल मीडिया पर अपने आप को सुरक्षित रखने और अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा करने के लिए मत पिता की मदद की आवस्यकता है।

3. **शरारत और चिढ़ाने को ध्यानपूर्वक व गंभीरता से ले-** बच्चों के लिये चिढ़ाने या शरारत की समस्या को स्वयं सुलझाना कठिन हो सकता है। ऐसे में बड़ो को मदद करनी चाहिए. सबसे पहले जानकारी इकट्ठी करें। फिर दोस्तों, अध्यापकों, कोच और बाकी बड़ों से बातचीत करें। संभव है की आपको उस बच्चे के माता पिता से बात करनी पड़े जो आपके बच्चे को चिढ़ा रहा है। पर ध्यान रहे, आम तोर पर सभी माता- पिता अपने बच्चे को शिकार और दूसरे को शरारती समझते है। कभी कभी साधारण झगड़े और गंभीर शरारत में अंतर करना कठिन हो जाता है इसलिए यह जरूरी है कि आप कोई भी कदम उठाने से पहले पूरी जानकारी ले ले.

4. **अपने बच्चे की मनपसंद संगीत फिल्में और रुचि के बारे में जानकारी रखे-** आपके बच्चे अपने मनपसंद कपड़े फिल्में और संगीत सुनना चाहेंगे। उनके दोस्त इन सभी पसंद पर प्रभाव डालेंगे। आपको हमेशा अपने बच्चे के विकल्प पसंद नहीं आएगी, पर इसका यह मतलब नहीं की आपकी नापसंद उनके लिए हानिकारक होगी। ऐसे संतुलन का प्रयत्न करें जिसमें आपका बच्चा अपनी मनपसंद चीज का चुनाव भी कर सके और साथ ही उसे यह भी पता हो कि कौन सा व्यवहार स्वीकार नहीं किया जा सकता। बच्चों की पसंद में रूचि रखना यह दर्शाएगा कि आप उनकी परवाह करते हैं और यदि आपको उनकी सब पसंद ना भी भाई तो भी ऐसा कुछ ढूंढा जा सकता है जो आप दोनों को रुचिकर लगे।

जिन्ना 12 वर्ष की होने वाली है, और जब भी मैं उसे और उसकी दोस्त को देखती हूं तो मैं उनमें आश्चर्यजनक ऊर्जा, उत्साह और आत्मविश्वास देखती हू। आप देख सकते हैं कि कैसे वह अपनी उम्र और उसकी संभावनाओं से उत्साहित हैं। इस उम्र की संभावनाओं का उत्साह उनमें स्पष्ट दिखाई देता है। वह साथ साथ रहकर बहुत खुश दिखते हैं और दोनों ही अपनी जीवन से प्रेम करते हैं।

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.