

आज़ादी

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

बढ़ते बच्चों को आज़ादी देना, उन्हें छूट देने और उसके परिणाम पर निगरानी रखने की धीमी प्रक्रिया है, सदा यह विकल्प याद रहे कि यदि बच्चा आज़ादी के लिए तैयार न हो तो ढील वापिस खींच ली जाये।

किशोरावस्था से पूर्व के यह वर्ष बच्चों और माता-पिता दोनों के लिए कठिन होते हैं। खासतौर पर इसलिए क्योंकि बच्चों को स्वतंत्रता चाहिए पर वह अभी पूरी तरह इसके लिए तैयार नहीं हैं। माता पिता के लिए कभी-कभी यह संघर्ष हो जाता है कि कैसे बच्चों को आजादी के लिए प्रोत्साहित करें और साथ ही उनके व्यवहार पर नियंत्रण भी रख पाएं।



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

आप कैसे मदद कर सकते हैं- और अपने बच्चे से जुड़े रह सकते हैं



- 1. सुरक्षा की बात करें-** सबसे महत्वपूर्ण है, सुरक्षा। इससे पहले कि आप अपने बच्चों को अधिक आजादी और छूट दें (जैसे कंप्यूटर पर काम करने की, दोस्तों के साथ घूमने की, बाहर जाने की, इत्यादि.); उन्हें यह समझाए कि सुरक्षित कैसे रहना है और मुश्किल समय पर मदद कैसे मांगनी है। आप स्वयं भी सभी नियमों को ध्यान पूर्वक पढ़ें व समझे (जैसे योजना बनाने से पहले अनुमति लेना, किसी दोस्त के साथ स्कूल तक पैदल चलना, इत्यादि.); जिससे कि आप भी शांतचित्त रह सके।
- 2. कदम दर कदम आगे बढ़ें-** बच्चे के विकास के प्रत्येक चरण में कितनी आजादी सही है यह बार-बार प्रयास और छोटी-छोटी गलतियों से ही पता चलता है। शुरुआत में आप बच्चों को छोटी छोटी छूट दें जैसे कि अकेले स्कूल से घर वापस आ सके, या फिर थोड़े से घर के काम बाहर जाकर अकेले निपटा सकें, या कभी आपके घर के कुत्ते को खुद ही खाना खिला सके, डिश वॉशर को खाली कर सकें, इत्यादि; इससे आप जान पाएंगे कि क्या आपका बच्चा यह सब कार्य स्वयं कर सकता है। उनकी सफलता के अनुसार आप अपनी आजादी देने की योजना बना सकते हैं।
- 3. मिल-जुल कर निर्णय ले-** जब कभी बच्चे अधिक आजादी की मांग करें तो उनके साथ बैठकर उनके मन को समझे और बातचीत करें। जैसे कि, यदि वह अपने दोस्त के घर जाना चाहे तो आप बातचीत व चर्चा करें कि वहां क्या करेंगे, घर वापस कैसे आएंगे, अगर कुछ मुश्किल हुई तो उसे का हल कैसे निकालेंगे, इत्यादि। उनके सभी विचारों को स्वीकार करें पर यह तय हो के आखिरी फैसला आपका होगा और आप ही का निर्णय माना जाएगा।
- 4. बच्चों की सुने पर अपना नियंत्रण रखें-** कभी-कभी बच्चे अपनी गतिविधियों के बारे में आपके लिए गए निर्णय पर प्रश्न करते हैं। अपने मित्रों को मिली अनुमति और आजादी की तुलना में वह आपकी आलोचना भी कर सकते हैं और आप के निर्णय को अन्यायपूर्ण व अनुचित भी मान सकते हैं। उन्हें यह स्पष्ट बताइए कि हर परिवार और बच्चा अलग है, लेकिन आपके घर में आप ही के कायदे चलेंगे और आप उन से अपेक्षा करते हैं कि वह घर के नियमों का पालन करें। बच्चों के विचार सुने और जहां संभव हो वहां नियमों में थोड़ी ढील दे। बच्चों के लिए यह बात बहुत मायने रखेगी कि आप उचित बात सुनते हैं और आप उनके विचारों को आदर और मूल्य देते हैं।
- 5. अन्य अभिभावकों से बातचीत करें -** दूसरे माता पिता अपने बच्चों के साथ इस चुनौती का कैसे सामना करते हैं, यह जानने के लिए अन्य अभिभावकों से दोस्ती करना मददगार रहेगा। ऐसा करने से आपको नए सुझाव व विचार मिलेंगे और आप को दिलासा होगी की ऐसी समस्याएं घर घर में आती है। याद रखिये कि आपका बढ़ता बच्चा अब नई ज़िम्मेदारियाँ लेना सीख रहा है और यह एक अच्छी शुरुआत है। वे जीवन की चुनौतियों को सफलतापूर्वक संभालने के लिए और बेहतर तैयार होंगे।



मेरा बेटा अपने दोस्तों के साथ अकेले फिल्म देखने जाना चाहता था। मुझे लगा कि वे अभी बहुत छोटे हैं। मैंने एक और अभिभावक से बात की और हमने तय किया कि मैं उन्हें वहां तक ले जाऊंगी और वह उन्हें बाद में बहार निकालने पर मिल जायेगी। मेरा बेटा बहुत खुश था क्योंकि वह अपने दोस्तों के साथ फिल्म देख सका।

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

