

मतभेद सुलझाना

किशोरावस्था से पूर्व , १० से १२ वर्ष की उम्र मे कई महत्वपूर्ण बदलाव होते हैं। 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।



बच्चों के साथ बैठने का प्रयास करें। शांति से बच्चे के व्यवहार के परिणाम के विषय में बात करें और निष्पक्ष होकर चर्चा करें कि उसका प्रभाव क्या होगा।

किशोरावस्था से पूर्व इस(१० से १२ वर्ष) उम्र में माता पिता और बच्चों के बीच मतभेद होने शुरू हो जाते हैं, और उसके बाद किशोर अवस्था में यह और बढ़ जाते हैं इसलिए यह जरूरी है की समाधान पर जल्दी ध्यान दिया जाए। मतभेद सुलझाने की अच्छी नीतियों को ढूंढने से आपके जीवन में शांति और आपके रिश्तो में घनिष्ठता बढ़ेगी और यह आपके बच्चों को दूसरों से मतभेद सुलझाना सिखाएंगी। याद रखें, माता पिता और बच्चों में थोड़ा बहुत मतभेद होना सामान्य बात है और इससे आपके बच्चों को स्वतंत्र होने का अभ्यास मिलता है। आपका किसी एक बच्चे से दूसरे की बजाय अधिक मतभेद हो सकता है- हरेक परिस्थिति वह व्यक्तित्व अलग होते हैं, ध्यान रखें कि कुछ चीजें आपके नियंत्रण में नहीं होती।



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

- 1. शांत रहे** - चाहे आप कितना भी निराश अथवा थके हुए हो, किसी भी मतभेद को शांतिपूर्वक सुलझाएं। हर समय शांत रह पाना कठिन तो होता है, पर बच्चों पर चिल्लाने से उनके लिए आप की बात सुनना वह समझना मुश्किल हो जाता है, वे आपके व्यवहार को अनुचित समझते हैं और इससे आपके मतभेद अधिक बिगड़ सकते हैं।
- 2. अपने बच्चे की बात सुने-** अपने बच्चे से मुसीबत और परेशानी की परिस्थिति के बारे में जाने और उनसे कहे कि वह आपसे खुल कर बात करें। अगर आप बिना उनकी बात सुने आज्ञापालन की मांग करेंगे, तो बच्चे के मन में आपके लिए क्रोध की भावना रहेगी और वे आपसे अपनी बातें छुपाने लगेंगे। जब आप अपने बच्चों के मन की बात को जानेंगे तो आप के निर्णय अधिक बेहतर होंगे और घर के नियमों में जरूरत अनुसार बदलाव कर पाएंगे जिससे की भविष्य में मतभेद कम किया जा सके।
- 3. आदरपूर्वक बात करे-** किसी भी मतभेद की परिस्थिति में यदि आप चाहते हैं कि आपका बच्चा आपके व दूसरों के साथ आदरपूर्वक बात करे, तो आपको भी बच्चों के साथ विनम्र और आदरपूर्वक रहना होगा। कोशिश करें कि आप उन्हें अपमानित व उनकी आलोचना न करें इससे मतभेद और बिगड़ सकते हैं। अगर आपका बच्चा आप पर चिल्लाता भी है तो आप स्वयं शांत रहें।
- 4. महत्वपूर्ण मुद्दे पर केंद्रित रहे-** याद रखें, कि कुछ मतभेद बहस के लायक नहीं होते। अपना ध्यान जरूरी मतभेदों पर केंद्रित रखकर बच्चों से मतभेद कम करने की कोशिश करें और बाकी छोटी-छोटी बातों को जाने दे। उदाहरण के लिए, आपके बच्चे ने अपना पढ़ाई का काम समय पर समाप्त किया है या नहीं, इससे बहुत अधिक महत्वपूर्ण है ऐसी परिस्थिति जहां बच्चे की सुरक्षा या सेहत खतरे में हो। जब आपका बच्चा आपको महत्वपूर्ण बातों के लिए समझौता करते देखेगा तो अधिक संभावना होगी कि आवश्यकता पड़ने पर वह आपकी बात सुनेगा।
- 5. आवश्यकता पड़ने पर वार्तालाप छोड़कर चल दें-** जब वार्तालाप बहस में बदल जाए तो उठ कर जाने में संकोच न करें। आप कह सकते हैं कि "मैं अपमानजनक बात नहीं सुनूंगी। जब आप आदर पूर्वक बात चीत करेंगे तब हम इस चर्चा को आगे बढ़ाएंगे"। इस तरह से आप ऐसी बातें बोलने से बच सकते हैं जिनसे आप को बाद में पछतावा हो।



मुझे घृणा होती है जब मेरे माता-पिता मुझ पर चिल्लाते हैं और कहते हैं कि "मुझसे ऊंची आवाज में मत बोलो", जब मैं उन्हें कोई उत्तर देती हूं। मैं चाहती हूं कि वह भी मुझसे वैसे ही बात करें जैसे वह मुझसे चाहते 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

