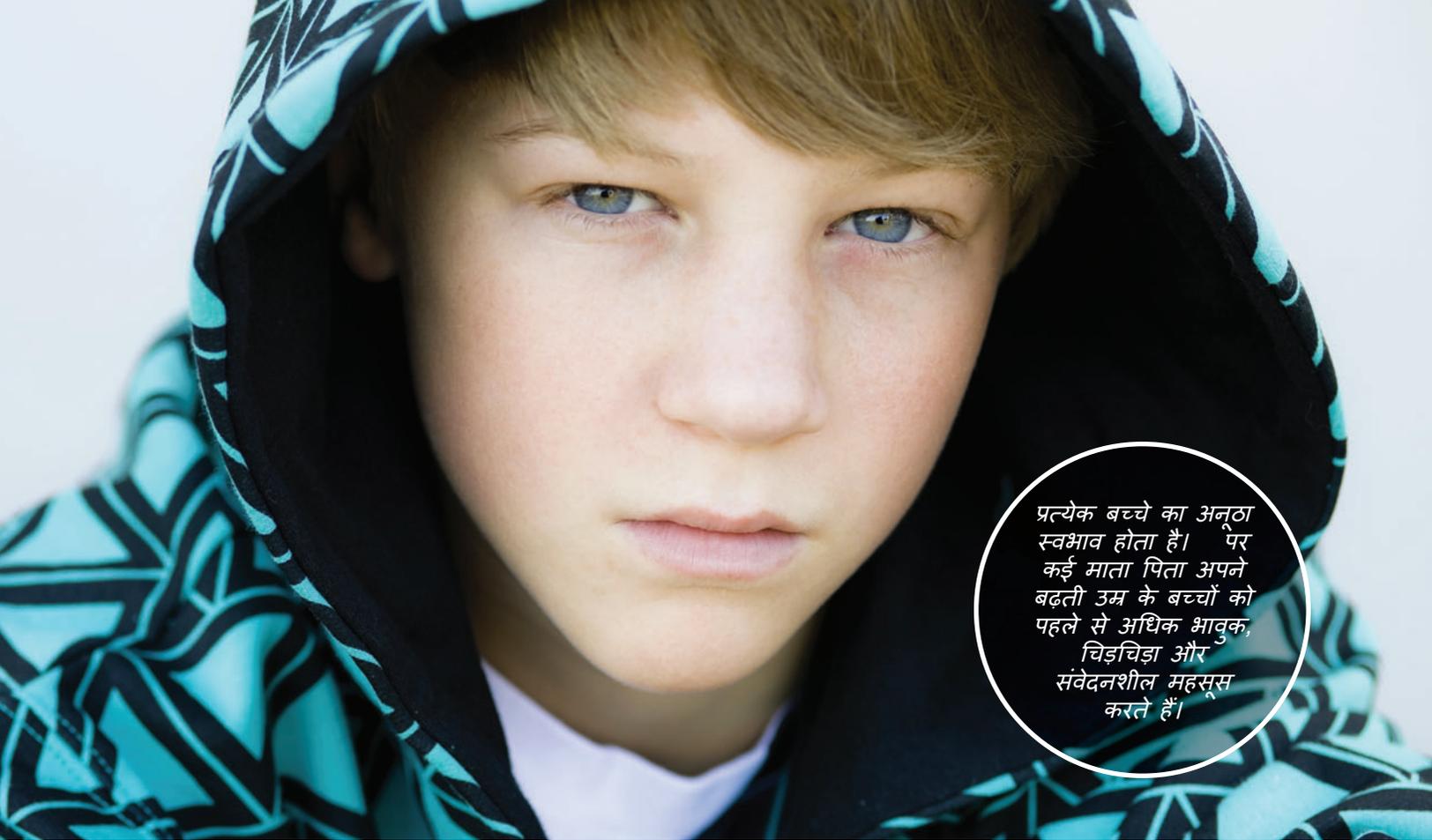


यौवन

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



प्रत्येक बच्चे का अन्ूठा स्वभाव होता है। पर कई माता पिता अपने बढ़ती उम्र के बच्चों को पहले से अधिक भावुक, चिड़चिड़ा और संवेदनशील महसूस करते हैं।

यह बच्चे के जीवन का वह समय है जब उसका शरीर एक वयस्क के शरीर जैसा बनने लग जाता है उदाहरण के लिए आवाज में और हार्मोस में बदलाव प्रेम की भावनाओं का जागृत होना, शरीर के आकार का बदलना, इत्यादि। यह बदलाव अधिकतर 10 से 12 वर्ष की उम्र में होते हैं पर कभी-कभी यह 8 वर्ष से शुरू हो जाते हैं और 16 साल की उम्र तक चलते रहते हैं। यह शारीरिक बदलाव लड़के और लड़कियां दोनों को ही परेशानी और अनिश्चितता से भर देता है और वह भावनाओं के चक्रव्यूह में ऐसे फंस जाते हैं जैसे पहले कभी नहीं थे।



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 हैं



- 1. नियमित रूप से बच्चों से बातचीत करते रहें-** उन्हें समझाएं के इस उम्र में बदलाव आने पूरी तरह से स्वाभाविक है परंतु यह सब के साथ एक जैसे नहीं होते। उनसे पूछें कि क्या उन्हें इन बदलाव के विषय में कोई भी प्रश्न पूछने हैं और उन्हें समझाएं के कैसे कैसे बदलाव आगे भी उनके शारीरिक विकास में होने वाले हैं। यदि हो सके तो आप इसी उम्र के अपने अनुभव उनको बताएं और समझाएं कि तब आपको कैसा लगता था। उन्हें यौवन से जुड़े बदलाव के विषय में कोई अच्छी किताब लेकर दें जो वह स्वयं पढ़ सकें। सबसे आवश्यक है कि उन्हें यह पता हो कि आप का सहयोग उनके साथ हैं और वह किसी भी तरह की बात आपसे कर सकते हैं।
- 2. धैर्य रखें-** आपका बच्चा कई बातों के लिए पहले से अधिक परेशान हो सकता है और इस परेशानी के लिए आपको दोष भी दे सकता है। इस उम्र में यह सामान्य व्यवहार है। उनके नकारात्मक टिप्पणियों को दिल पर ना लें। यदि इस मुश्किल घड़ी आप धैर्यवान, दयालु और क्षमाशील रहेंगे तो आप उनके साथ एक भरोसेमंद रिश्ता बना पाएंगे।
- 3. अधिक स्वतंत्रता प्रोत्साहित करें-** आपका बच्चा अब आप से थोड़ा बड़ा जैसा व्यवहार चाहेगा। बच्चों को अपने रोजाना की गतिविधियों के निर्णय स्वयं लेने के लिए प्रोत्साहित करने का यही सही समय है। ऐसा करने से वह किशोरावस्था के लिए तैयार हो जाएंगे, जब उन्हें और स्वतंत्र होने की आवश्यकता और इच्छा होगी।
- 4. अच्छे व्यवहार पर ध्यान दें-** बच्चों में सदा अच्छे व्यवहार को ढूँढें। जब कभी भी आपका बच्चा कुछ सही करता है तो उसकी प्रशंसा जरूर करें, ऐसा करने से उसमें आत्मविश्वास बढ़ेगा और आपके संबंध मजबूत होंगे; और इस से आप दोनों को जीवन के मुश्किल समय को भी आसानी से पार कर लेंगे।
- 5. मजा और मनोरंजन करें -** इस उम्र में आप व आपके बच्चे में आने वाले समय के लिए चिंताएं हो सकती हैं। इसलिए साथ साथ मौज मस्ती करना, हसना और एक दूसरे की संगत का आनंद उठाना ना भूलें। नियमित रूप से कुछ कार्य साथ-साथ करें जो आप दोनों को पसंद हो जैसे खाना बनाना, सैर पर जाना, खेलना कूदना, टी वी देखना, बाजार करना, संगीत सुनना, इत्यादि।



“कभी-कभी सेमी में कुछ अच्छा व्यवहार ढूँढने के लिए मुझे काफी मेहनत करनी पड़ती है। उस दिन मैंने देखा वह अपने छोटे भाई के साथ बहुत प्यार से बात कर रही थी। मैंने याद से उससे बताया कि मुझे उसपर कितना गर्व है।”

Need more support?

Visit psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreeteen_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

