

# मजबूत संबंध का निर्माण

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।

सुनिए, सुनिए, सुनिए।  
हम बहुत सा समय बच्चों  
को निर्देश देने में बिताते हैं  
- कि वह क्या करें, क्या ना  
करें, कैसे करें। पर  
उनकी बात सुनना भी, अगर  
ज्यादा नहीं तो, उतना ही  
जरूरी है जितना उन्हें  
सुनाना।

जब बच्चे बहुत छोटे होते हैं, उनके साथ रहना सरल होता है -वह भी हम पर आश्रित होते हैं और हमारे साथ समय बिताते हैं। जैसे जैसे वे बड़े होते, वे अधिक समय हम से दूर रहने लगते हैं; जिससे एक दूसरे के साथ संबंध मजबूत करने का समय निकालना कठिन हो जाता है। निसंदेह आप अभी भी अभिभावक हैं और आप का बच्चों पर बहुत प्रभाव है, पर अब आपको बच्चों के साथ समय बिताने और सम्बन्ध बनाने के नए और अलग तरीके ढूंढने पड़ेंगे। जब आपके अपने बच्चे के साथ अच्छे संबंध होते हैं तो उन्हें भी प्रोत्साहन और भरोसा मिलता है और वे आपका अधिक आदर करते हैं और परिवार के संस्कारों का पालन करते हैं।



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

- 1. जुड़ने और बातचीत बनाने के तरीके ढूँढें-** प्रतिदिन अपने बच्चे से जुड़ने और बातचीत करने के तरीके ढूँढें। उदाहरण के लिए, जब भी संभव हो साथ-साथ भोजन करें, कार में आते-जाते हुए बातचीत करते रहे, अपने बच्चे के सभी गतिविधियों में, जैसे खेलकूद, नृत्य, आदि में साथ रहे। जितना अधिक आप सकारात्मक तरीके से जुड़े रहेंगे उतना आपके रिश्ते मजबूत बनेंगे।
- 2. बच्चों से उनकी रुचि के विषय में बातें करें-** बच्चों के साथ माता-पिता बहुत सा समय नियमों और अपनी अपेक्षाओं के बारे में बात करने में बिताते हैं। जबकि यह बहुत आवश्यक है कि हम असल प्रयास करें कि बच्चों के साथ उनके विचार और रुचियों के बारे में भी वार्तालाप हो। कृपया उनके भी मन की बात सुनें, जब आप बच्चों से उनके विचार जानेंगे और सुनेंगे तो वह वास्तव में प्रसन्न होंगे और पसंद करेंगे; और आप यह बेहतर समझ पाएंगे कि आपका बच्चा कैसे बड़ा हो रहा है और उसके विचार कैसे बदल रहे हैं।
- 3. बच्चों के व्यवहार के लिए स्पष्ट नियम बनाए रखें-** आपके बच्चे को आवश्यकता है कि आप स्पष्ट नियमों की स्थापना करें, जिससे की वह जान सके कि किस कार्य और व्यवहार को करने की अनुमति है और किस की नहीं है। घर के नियम बच्चों को सीख देने के लिए तो आवश्यक है ही; पर ऐसे समय में, जब उनके जीवन में बहुत से बदलाव हो रहे हैं- बच्चों को सुरक्षा और प्रोत्साहन का भी अनुभव कराते हैं। जब आपका बच्चा आपके नेतृत्व में सुरक्षित महसूस करता है तो आप के संबंध स्वाभाविक रूप से मजबूत होते चले जाते हैं।
- 4. अपने व्यवहार से एक अच्छा उदाहरण स्थापित करें-** याद रखें कि आपके व्यवहार और बातों पर बच्चे बहुत ध्यान देते हैं। यदि आप उनसे आदर की मांग रखते हैं और आप स्वयं उन्हें आदर नहीं देते तो आप के अपने संबंध बिगड़ सकते हैं। वे सोचेंगे कि, हम माता पिता की बात क्यों सुनें यदि वह खुद वैसा नहीं कर रहे जिसे वह सही मानते हैं?" इसलिए जैसा व्यवहार आप अपने बच्चे में देखना चाहते हैं, वैसा ही स्वयं करें। उनका आदर करें, सही काम करने पर उनकी प्रशंसा करें, अधिक आलोचना ना करे और यदि आप गलती करें तो उनसे क्षमा मांगें, इस तरह आप खुद एक अच्छे स्वस्थ रिश्ते की मजबूत नींव रख पाएंगे।
- 5. मजा और मनोरंजन भी करें -** बढ़ती उम्र के इन वर्षों में आपको और आपके बच्चे को भविष्य की चिंता हो सकती है। लेकिन ऐसे में मौज मस्ती करना, साथ-साथ हंसना और एक दूसरे की संगति में खुश रहने को ना भूलिए। ऐसी योजनाएं बनाए जिसमें आप दोनों साथ-साथ काम कर सके- जैसे खाना बनाना, सैर पर जाना, खेलना, या कोई अच्छा टी वी का कार्यक्रम देखना, संग्राहलय जाना, खरीदारी के लिए जाना, संगीत सुनना, इत्यादि।



आजकल मेरी लैला से बहुत बहस होती है। एक रात मैंने पूछा कि क्या तुम मेरे साथ सैर पर चलना चाहोगी। पहले तो उसने मुंह बनाया, पर जैसे जैसे हम चलने लगे हम दोनों शांत हो गए। हमने सिहपणों के पौधे के बीज निकाले और दोनों ने अपनी अपनी इच्छाएं मांगी। मैंने देखा कि अपनी उम्र की उलझनों के बिना, मेरी बेटी कितनी अद्भुत बच्ची है। मैं बहुत खुश हूँ कि हम साथ साथ सैर करने गए।

### Need more support?

Visit [psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](https://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](https://psychologyfoundation.org) to learn about other programs and events offered by The Psychology Foundation of Canada

