

આપના કિશોરાવસ્થા પહેલાની ઉંમરના બાળકને સમજવું

# મિત્રો

કિશોરાવસ્થા પહેલાની ઉંમરના બાળકો એટલે ૧૦ થી ૧૨ વર્ષની ઉંમરના બાળકો. આ ઉંમર દરમ્યાન બાળકોમાં ઘણા અગત્યના ફેરફારો થાય છે. દરેક બાળક અલગ છે. જ્યારે તમે નીચેના સૂચનોને અમલમાં મુકવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે, તમારા બાળકના વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વને ધ્યાનમાં રાખો.



તરુણ મિત્રોનો સંપર્ક એ બાળક માટે નવી ભૂમિકા ભજવે છે, વધતી જતી સ્વતંત્રતા ના આ સમય દરમ્યાન એ એક આધાર નેટવર્ક ઉભું કરે છે.

બાળકના જીવનમાં માતા-પિતા એ સૌથી અગત્યના લોકો છે, છતાં પણ આ ઉંમરમાં, કદાચ મિત્રો તેમના કરતા વધુ મહત્વના બની જાય છે. ગૃપનો ભાગ બનવાની લાગણી બાળકને પોતાના વિષે સારી લાગણી કેળવવામાં મદદ કરે છે અને તે પોતાના પાણાની લાગણી અનુભવે છે કારણકે તે પહેલા કરતા વધારે સ્વાવલંબી બને છે. તમારું બાળક તેના મિત્રો સાથે વધારે સમય રહેવા ઈચ્છે છે અને તેમની મદદ અને મંજૂરી ઈચ્છે છે. જે માતાપિતા તાજેતરમાં કેનેડા આવ્યા હોય તેમના માટે, બાળકોના મિત્રોની, ખાસ કરીને કેનેડામાં જન્મેલા મિત્રોની અસર વધારે ચિંતાનો વિષય બને છે ખાસ કરીને જ્યારે સંસ્કૃતિક મૂલ્યોની વાત આવે. તમે તમારા પારિવારિક સંસ્કૃતિક મૂલ્યોનું જતન કેવી રીતે કરશો કે જેથી તમે તમારા બાળકને ખુશ પણ રાખી શકો અને કેનેડાના સમાજનો ભાગ પણ બનાવી શકો. કિશોરાવસ્થા પહેલાના વર્ષો, તમારા બાળક સાથે આ બાબતો વિષે વાત શરુ કરવાનો સારો સમય છે કેમકે જેમ બાળક મોટું થતું જાય છે તેમ ઘણીવાર મુશ્કેલીઓ અને ચિંતા વધતા જાય છે. (ખાસ કરીને કિશોરાવસ્થામાં).



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA

LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA

## તમે કેવી રીતે તમારા બાળકને મદદરૂપ થઈ શકો છો - અને તેની સાથે જોડાયેલા રહી શકો છો

- 1. તમારા બાળકના મિત્રોને જાણો.** તમારા બાળકના મિત્રોને તમારા ઘરમાં આવકારો. તમારું બાળક તમારાથી એની પ્રવૃત્તિ છુપાવે એવી લાગણી તેને અનુભવવા ના દો. તેના મિત્રો વિષે તેની સાથે સરળ ભાષામાં વાત કરો પરંતુ નિર્ણાયક બનવાનો પ્રયાસ ના કરો. તમારા બાળકને સારી રીતે સમજવા અને તમારું આરામ સ્તર વધારવા માટે તમારા બાળકના પરમ મિત્રોનાં માતા-પિતા વિષે જાણો. મિત્રો હોવા એ સારી બાબત છે – માટે તેની ઉજવણી કરો.
- 2. તમારા બાળકની સામાજિક મીડિયા ( social media) અને ઓનલાઈન પ્રવૃત્તિથી માહિતગાર રહો.** કોમ્પ્યુટર, સ્માર્ટફોન અને ઓનલાઈન પ્રોગ્રામ એ શિક્ષણ મેળવવાનાં અને મિત્રોનાં સંપર્કમાં રહેવા માટેનાં અગત્યના માધ્યમો છે, પરંતુ તે બાળકો માટે હાનીકારક અને અસુરક્ષિત પણ નીવડી શકે છે. દા.ત. “cyberbullying” એટલે કે સાર્થક પજવણીઓ એકદમ સામાન્ય બની ગઈ છે, માટે માતા-પિતા માટે પોતાના બાળકના સામાજિક મીડિયાના વપરાશ વિષે જાણવું જરૂરી છે જેથી કરીને તેઓ બાળકને પોતાનું અને તેમની અંગત માહિતીનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકે.
- 3. Bullying (પજવણી) નો ગંભીરતાપૂર્વક અને કાળજીપૂર્વક ઉકેલ લાવો.** બાળકો માટે bullyingની સમસ્યાઓનો પોતાની જાતે સમાધાન લાવવું અઘરું છે. માટે જ્યારે પણ bullying થાય છે ત્યારે મોટાઓએ તેમને મદદ કરવી જોઈએ. સૌથી પહેલા માહિતી ભેગી કરો. પછી તમારા બાળકના મિત્રો, શિક્ષકો, કોચ અને તેના જીવન સાથે જોડાયેલા અન્ય વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. જે બાળકોએ તમારા બાળકનું bullying કર્યું છે, તેમના માતા-પિતા સાથે વાત કરવી જરૂરી છે. પરંતુ અહીં એક વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખો કે bullyingની પરિસ્થિતિમાં દરેક માતા-પિતાને પોતાનું બાળક ભોગ બનવું હોય અને અન્ય બાળક 'Bully' (જે પજવે તે) હોય તેવું લાગે છે. ઘણી વખત આપણી માટે સામાન્ય ઘર્ષણ અને bullying વચ્ચેનો ફરક સમજવો અઘરો બને છે. માટે કોઈ પણ પગલું ભરતા પહેલા તમારી પાસે સાચી માહિતી છે એની ખાતરી કરી લો.
- 4. તમારા બાળકનાં મનપસંદ સંગીત, ફિલ્મો અને રસ વિષે જાણો.** તમારું બાળક તેના પસંદનું સંગીત, ફિલ્મો અને કપડા પહેરવાની ઢબ પસંદ કરવાની ઈચ્છા રાખશે. મિત્રો તેની આ પસંદગી ઉપર ખૂબ અસર કરશે. તમને દરેક વખતે તમારા બાળકની પસંદ નહિ ગમે, પણ તેનો અર્થ એવો નથી કે તે હાનીકારક છે. એવું સંતુલન જાળવાનો પ્રયત્ન કરો કે જેથી તમારા બાળકને અમુક પસંદગી કરવા મળે અને શું સ્વીકાર્ય નથી તેની પણ જાણ થાય. રસ લેવાથી તમે કાળજી લો છો તે જાહેર થશે. અને જો તમને તેનું દરેક સંગીત નથી ગમતું, તો તમને બંનેને ગમે તેવું સંગીત શોધો અને તેને સાથે સાંભળો.



જેનીના ૧૨ વર્ષની થવા આવી છે અને જ્યારે હું તેને અને તેના મિત્રોને જોવું છું ત્યારે મને તેમનામાં એક અદ્ભુત ઊર્જા, ઉત્સાહ અને વિશ્વાસ દેખાય છે. આપણે કહી શકીએ કે તેઓ આ ઉંમરની નવી શક્યતાઓને લઈને ઉત્સાહિત છે. તેઓ એકબીજાની સાથે ખુશ છે અને તેમના જીવનને પ્રેમ કરતા હોય તેવું લાગે છે.

### વધુ મદદની જરૂર છે?

[psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](https://psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf) અથવા તમારા ફેમિલી ડોક્ટર, સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સંસ્થા, અથવા શાળા માર્ગદર્શન કાઉન્સેલરનો સંપર્ક કરો.

### વધુ માહિતી જરૂર છે?

Psychology Foundation of Canada તરફ થી રજુ કરવામાં આવતા અન્ય કાર્યક્રમોની માહિતી મેળવવા માટે [psychologyfoundation.org](https://psychologyfoundation.org)ની મુલાકાત લો.

