

આપના કિશોરાવસ્થા પહેલાની ઉંમરના બાળકને સમજવું

# સ્વતંત્રતા

કિશોરાવસ્થા પહેલાની ઉંમરના બાળકો એટલે ૧૦ થી ૧૨ વર્ષની ઉંમરના બાળકો. આ ઉંમર દરમિયાન 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.

આ સ્વતંત્રતા આપવાની અને પરિણામો પર નજર રાખવાની ક્રમિક પ્રક્રિયા છે, એ માટે જો બાળક ખરેખર તૈયાર નથી તો હંમેશા તેને એક પગલું પાછળ લેવાનો વિકલ્પ રાખો.

કિશોરાવસ્થા પહેલાની ઉંમર એ જીવનનો માતા-પિતા અને બાળકો બંને માટે મુંજવણભર્યો અને અઘરો તબક્કો છે, ખાસ કરીને જ્યારે તેમનામાં પૂરી પરિપક્વતા ના હોવા છતાં તેઓ વધુ સ્વતંત્ર બનવા ઈચ્છતા હોય છે. ઘણી વખત માતા-પિતા સ્વતંત્રતાને પ્રોત્સાહિત કરવા અને તેની સાથે સાથે બાળક શું કરે છે તેની પર અંકુશ રાખવા એ બંને વચ્ચે સંતુલન કરવા માટે સંઘર્ષ અનુભવતા હોય છે.



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA

LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA

## તમે તમારા બાળકને કેવી રીતે મદદ કરી શકો અને કેવી રીતે તેની સાથે જોડાયેલા રહી શકો છો?



- 1. સલામતી વિષે વાત કરો.** સલામતી સૌથી અગત્યની બાબત છે. તમારા બાળકને તેમની પ્રવૃત્તિમાં(દા.ત. કોમ્પ્યુટર પર, મિત્રો સાથે, શાળા તરફથી મુસાફરી વિગેરે) વધુ સ્વતંત્રતા અને સ્વાયતતા આપતા પહેલા, તેમને સમજાવો કે જો કોઈ મુશ્કેલી આવે તો તેનાથી કેવી રીતે સુરક્ષિત રહી શકાય અને કેવી રીતે મદદ મેળવી શકાય. તેની માટે તમે કોઈપણ નિયમો બનાવો( દા. ત. આયોજન કરતા પહેલા પરવાનગી મંગાવી, શાળાએ મિત્ર સાથે જવું વિગેરે) જેથી કરીને તમે ચિંતામુક્ત રહી શકો.
- 2. એક પછી એક પગલા ભરો.** તમારા બાળકનાં વિકાસના દરેક તબક્કે તેને કેટલા અંશે સ્વતંત્રતા આપવી એ નક્કી કરવા માટે ઘણી વખત અજમાયશ અને ભૂલોમાંથી (trial and error) પસાર થવું પડે છે. તેની માટે નાના કામથી શરૂઆત કરો. દા.ત. શાળાથી ઘરે એકલા આવવું અને ઘરનાં નાના રોજંદા કામ જેવા એ, પાલતું કુતરાને જમાડવું, ડીશવોશરના વાસણો ગોઠવવા જેવી સામાન્ય સ્વતંત્રતાથી ચાલુ કરો અને જુઓ કે તે સારી રીતે એ કરી શકે છે કે નહિ. તે કેવી રીતે કરે છે તે જુઓ અને જો જરૂર જણાય તો યોજનામાં ફેરફાર કરો.
- 3. સાથે મળીને નિર્ણય લો.** જ્યારે તમારું બાળક તેની પ્રવૃત્તિ માટે વધારે સ્વતંત્રતા માંગે (દા.ત. મિત્રના ઘરે જવું) ત્યારે તેના પ્રયોજનો પૂછો. જેમ કે, તેઓ શું કરશે? તેઓ ઘરે કેવી રીતે આવશે? જો કોઈ તકલીફ આવી તો તેઓ શું કરશે? શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેમના વિચારો સ્વીકારો, પરંતુ અંતિમ નિર્ણય તમારો જ રહેશે તેની તેમને જાણ હોવી જોઈએ.
- 4. સાંભળો અને નરમ રહો છતાં જવાબદાર રહો.** ઘણી વખત તમારા બાળકને તેની પ્રવૃત્તિને લઈને તમારા નિર્ણય ઉપર પ્રશ્નોનાં કારણો ઉભા થશે. તેઓ તમારી ટીકા પણ કરી શકે છે અને તેમના મિત્રોને મળતી પરવાનગીના આધારે તમારા નિર્ણયને ગેરવ્યાજબી પણ માની શકે છે. આવા સમયે તેમને સમજાવો કે દરેક કુટુંબ અને બાળક અલગ છે અને તમારા ઘરમાં તમે બનાવેલા નિયમોનું પાલન કરવાનું રહેશે. પરંતુ તેમની વાત સાંભળો અને તમને લાગે તો તમારા નિયમોમાં થોડી છૂટછાટ આપો. તમે તેના નિર્ણય માટે વ્યાજબી વિચારો છો અને તે જે કહે છે તેનો આદર અને કદર કરો છો એ જ તેના માટે બહુ મોટી બાબત છે.
- 5. અન્ય માતા-પિતા સાથે ચર્ચા કરો.** બીજા વાલીઓ કેવી રીતે પોતાના કિશોરાવસ્થા પહેલાનાં બાળકો (preteen)ની સ્વતંત્રતાને લઈને ઉભા થતા પડકારોનું નિરાકરણ લાવે છે તે વિષયે તેમની સાથેની ચર્ચા કરો. તે પણ તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે. આ નવી ટીપ્સ અને વિચારો જાણવાનો સારો રસ્તો છે અને દરેક માતા-પિતા સમાન સમસ્યાનો સામનો કરે છે તે જાણીને તમને થોડી હુંફની લાગણી લાગશે. એ યાદ રાખો કે તમારું બાળક વધારે જવાબદારી લેતા શીખી રહ્યું છે એ એક સારી બાબત છે અને જ્યારે તેઓ મોટા થશે ત્યારે જીવનનાં પડકારોને સફળતાપૂર્વક હલ કરવા માટે વધુ સારી રીતે તૈયાર રહેશે.



મારા દીકરાને તેના મિત્રો સાથે એકલા ફિલ્મ જોવા જવું હતું. મને લાગ્યું કે એ હજુ ઘણા નાના છે. મેં એક બીજી માતા સાથે વાત કરી અને અમે નક્કી કર્યું કે હું તેમને મૂકી આવીશ અને જ્યારે ફિલ્મ પતશે ત્યારે તે ત્યાં હશે. મારો દીકરો ખુશ હતો કારણ કે તે તેનાં મિત્રો સાથે ફિલ્મ જોવા જઈ રહ્યો હતો.

### 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.

