

આપના કિશોરાવસ્થા પહેલાની ઉંમરના બાળકને સમજવું

તકરારનું સમાધાન લાવવું

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.



સાથે બેસવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા બાળકની વર્તણૂકનાં પરિણામોની અને તેની માટેના તકસ્થ સમાધાનોની શોધિથી ચર્ચા કરો.

મોટા ભાગે બાળક અને માતા-પિતા વચ્ચે તકરાર વધવાની શરૂઆત કિશોરાવસ્થા પહેલાના વર્ષોમાં થાય છે અને કિશોરાવસ્થામાં એ ઘણી વધી ના જાય તે માટે પહેલેથી જ આ તકરારનું નિરાકરણ લાવવું અગત્યનું છે. સારી સંઘર્ષ સમાધાન વ્યૂહરચના તમારા જીવનને સ્વસ્થ રાખવા અને તમારા સંબંધને મજબુત રાખવામાં મદદરૂપ નીવડે છે વળી તે બાળકને અન્ય સાથેની તકરારનું નિરાકરણ લાવવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે. યાદ રાખો કે અમુક હદ સુધીનો માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચેનો તકરાર એ એકદમ સામાન્ય છે જે તમારા બાળકને આચરણમાં વધારે સ્વતંત્ર બનાવવા માટેનો એક રસ્તો છે. તમારે એક બાળક કરતા બીજા બાળક સાથે કદાચ વધારે સંઘર્ષ કરવો પડે એવું પણ બને કારણ કે તે પરિસ્થિતિ અને બાળકનાં વ્યક્તિત્વ પર નિર્ભર કરે છે. સ્મરણ રહે કે કેટલીક વસ્તુઓ પર તમે નિયંત્રણ નથી કરી શકતા.



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

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

- 1. શાંત રહો.** તમે નિરાશ અને થાકેલા હોય તો પણ શાંતિથી અને સ્વસ્થતાથી તકરારનું સમાધાન લાવવાનો પ્રયત્ન કરો. હંમેશા આ રીતે વર્તવું અઘરું છે પરંતુ બાળક પર બુમાબુમ કરવાથી તમે તેને શું કહેવા માંગો છો એ તેના માટે સાંભળવું અઘરું થઈ જશે અને તેનાથી તકરારની સમસ્યા વધુ ગંભીર થઈ જશે કારણ કે, તમારું વર્તન બાળકને ગેરવ્યાજબી લાગે છે.
- 2. તમારા બાળકને સાંભળો.** તમારા બાળકને કઈ પરિસ્થિતિ મુશ્કેલીજનક લાગે છે તે પૂછો અને તેને તેના વિષે કહેવા દો. જો તમે તેને જે કહેવું છે એ સાંભળ્યા વિના જ આસાંકિતપણાની અપેક્ષા રાખો છો તો તેને તમારા માટે લાગણી નહિ થાય અને તે તેની પ્રવૃત્તિઓને તમારાથી છુપાવવાનું શરુ કરશે. તમારા બાળકની લાગણીને સમજો અને તમારા નિયમો પ્રત્યે થોડા વધુ નરમ બની શકો છો અથવા તો ભવિષ્યમાં સંઘર્ષને ટાળવા તમારા નિયમોને બદલી શકો છો.
- 3. સન્માનપૂર્વક વર્તો.** તમે એવું ઈચ્છતા હોય કે કોઈ પણ સંઘર્ષની પરિસ્થિતિમાં તમારું બાળક તમારી અને અન્ય સાથે આદરથી વર્તે તો તમે તમારા બાળક સાથે સન્માનથી વર્તો. પરિસ્થિતિના તથ્યોને ધ્યાનમાં રાખો. તમારા બાળક માટે શરમ ના અનુભવો કે તેની ટીકા ના કરો, તેનાથી તકરાર વધી શકે છે. તમારું બાળક તમારી પર બુમો પડે તો પણ તમે શાંત રહો.
- 4. મહત્વનાં મુદ્દાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.** યાદ રાખો કે કેટલીક તકરારોમાં દલીલો કરવી યોગ્ય નથી હોતી. તમારા બાળક સાથેની તકરારને ઓછી કરવા સૌથી અગત્યની તકરાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને અન્ય તકરારોને અવગણો. દા.ત. તમારા બાળકે સમયસર ઘરકામ પૂરું કર્યું છે તેના કરતા તેની સુરક્ષા કે આરોગ્ય જોખમમાં છે તે પરિસ્થિતિ વધારે અગત્યતા ધરાવે છે. જો તમે નાનીનાની વાતોમાં તેની સાથે સમાધાન કરો છો તો તમારે જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે તે તમારી વાત સંભાળે તેવી શક્યતા વધી જાય છે.
- 5. જરૂર જણાય તો વાર્તાલાપ બંધ કરી દો.** જો ચર્ચા વધારે ઉગ્ર થઈ જાય તો વાર્તાલાપ બંધ કરવામાં સંકોચ ના અનુભવો. તમે આવું કંઈક કહી શકો છો “ તું આવી રીતે વાત કરીશ તો હું તારી સાથે વાત નહિ કરું. જ્યારે તું આદરથી વાત કરીશ ત્યારે આપણે આ ચર્ચા ફરીથી શરુ કરીશું.” આપણને પાછળથી પરતાવો થાય એવું બોલતા અટકાવવા માટેની આ એક સારી વ્યૂહરચના છે.



મારા માતા-પિતા જ્યારે મારી સાથે બુમો પાડીને વાત કરે છે ત્યારે મને નથી ગમતું. જ્યારે હું જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કરું છું ત્યારે તેઓ કહે છે, “ મારી સામે ઊંચા અવાજે વાત ના કરીશ.” હું ઈચ્છું છું કે એ લોકો મારી સાથે એવી જ રીતે વાત કરે જે રીતે તેઓ મારી પાસેથી અપેક્ષા રાખે છે.

સોફિયા ઉંમર ૧૧ વર્ષ

વધુ મદદની જરૂર છે?

psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf અથવા તમારા ફેમિલી ડોક્ટર, સ્થાનિક રુદેર આરોગ્ય સંસ્થા, અથવા શાળા માગર્દશર્ન કાઉન્સેલરનો સંપર્ક કરો.

વધુ માહિતી જરૂર છે?

Psychology Foundation of Canada તરફ થી રજુ કરવામાં આવતા અન્ય કાર્યક્રમોની માહિતી મેળવવા માટે psychologyfoundation.orgની મુલાકાત લો.

