

આપના કિશોરાવસ્થા પહેલાની ઉંમરના બાળકને સમજવું

# તરુણાવસ્થા

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.



દરેક બાળકનો એક અનોખો સ્વભાવ હોય છે, પરંતુ ઘણા માતા-પિતાને તેમના કિશોરાવસ્થાની પહેલાની ઉંમરના બાળકો પહેલા કરતા વધારે ભાવનાત્મક, ચિડીયલ અને સંવેદનશીલ લાગે છે.

તરુણાવસ્થા એ બાળકનાં જીવનનાં વિકાસનો એવો સમય છે જ્યારે તેનું શરીર એક પુખ્ત શરીરમાં વિકાસ પામે છે. (દા.ત. અવાજ અને હોર્મોન્સમાં પરિવર્તન આવવો, રોમાંચિત લાગણીઓની શરૂઆત થવી, શરીરનો આકાર બદલાવવો વિગેરે.) સામાન્ય રીતે આ પરિવર્તનો ૧૦ થી ૧૨ વર્ષની ઉંમર(કિશોરાવસ્થા ની પહેલાની ઉંમર)માં દેખાય છે પરંતુ તે આઠ વર્ષની યુવાન ઉંમરમાં પણ ચાલુ થઈ શકે છે અને સોળ વર્ષ સુધી ચાલુ રહી શકે છે. આ પરિવર્તનો છોકરા અને છોકરી બંનેને ભાવનાશીલ(નબળા મનના ) અને તેમના પ્રત્યે અચોક્કાસ બનાવે છે અને રોલર કોસ્ટર જેવી કદી ના અનુભવી હોય તેવી ગુંચવણ ભરેલી લાગણીમાં પરિણમે છે.



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 બાળક સાથે નિયમિતપણે વાત કરો.** તેને સમજવો કે તરુણાવસ્થા દરમિયાનના પરિવર્તનો તદ્દન સામાન્ય છે અને દરેક વ્યક્તિ માટે તે સમાન નથી હોતા. આ અંગે કોઈ પણ પ્રશ્નો પુછવા માટે તેમને પ્રોત્સાહિત કરો અને શું અપેક્ષા રાખવી તે તેમને જણાવો.. જો તમને યાદ હોય તો તમે તમારા જીવનના આ સમય દરમિયાન તમારા એક - બે અનુભવોની તેની સાથે ચર્ચા કરો. તેઓ તેમની જાતે વાંચી શકે તેવું તરુણાવસ્થા ઉપરનું કોઈ પુસ્તક આપો. આ બધાની સાથે, તેમને જ્યારે પણ વાત કરવાની જરૂર લાગે ત્યારે તમે તેમની સાથે જ છો તેવી લાગણી તેમને અનુભવવા દો.
- 2. ધીરજ રાખો.** તમારું બાળક દરેક બાબત ને લઈને પહેલા કરતા વધારે અસ્વસ્થ પણ લાગે, અને તેમના આ અનુભવ માટે તેમને જવાબદાર પણ ગણે. જીવનનાં આ તબક્કા માટે આ સામાન્ય વર્તન છે. આવા સમયે નકારાત્મક ટીકાને પોતાના પર લેવાનો પ્રયત્ન ના કરો. તમારા બાળકના આ મુશ્કેલ સમય દરમિયાન જો તમે તેની સાથે ધીરજથી, પ્રેમથી અને ઉદારતાથી અને માફી આપવાની ભાવનાથી કામ લો છો તો તે તમારી સાથે મુક્ત પણે વાતચીત કરશે અને તેને તમારામાં વિશ્વાસ ઉભો થશે.
- 3. થોડી વધારે સ્વતંત્રતા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.** હવે તમારું બાળક તમે તેની સાથે એક “મોટા બાળક” કે પુખ્ત જેવું વર્તન કરો તેવું ઈચ્છે છે. તેના રોજંદા જીવન અને પ્રવૃત્તિને લગતા નિર્ણય તેને જાતે લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. આ તેમને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન જ્યારે તેઓ વધારે સ્વતંત્રતા ઈચ્છે છે અને તેમને તેની જરૂર પણ છે તેવા સમય માટે તૈયાર થવામાં માટે મદદરૂપ નીવડશે.
- 4. તેની સારી બાબતો જુઓ.** હંમેશા તમારા બાળકમાં સારી બાબતો જુઓ. જ્યારે પણ તમારું બાળક કોઈની માટે કંઈક સારું કરે ત્યારે અવશ્ય તેની પ્રશંસા આરો. તેનાથી તેનો વિશ્વાસ વધશે અને તમારા સંબંધો મજબુત બનશે. અને તમારા બંનેનો કોઈ પણ પ્રકારનો મુશ્કેલીવાળો સમય સરળતાથી પસાર થઈ જશે.
- 5. આનંદમાં રહો.** તરુણાવસ્થા એવો સમય છે જ્યારે તમે અને તમારું બાળક નવા આવનારા પરિવર્તનોને લઈને બેચેની અનુભવો છો. પરંતુ આ સમયમાં સાથે આનંદ કરવાનું, હસવાનું અને એકબીજાની સંગત માણવાનું ચૂકશો નહિ. તમને બંનેને ગમતી હોય તેવી પ્રવૃત્તિ નિયમિતપણે સાથે કરો ( દા. ત. રસોઈ, ચાલવા માટે જવું, મેદાની કે વ્યાયામની રમતો રમવી, ટી.વી. જોવું, સંગ્રહાલયની મુલાકાત લેવી, ખરીદી કરાવી, સંગીત સંભાળવું).



“ઘણી વખત મારે સેમીએ શું સારું કામ કર્યું તે શોધવા ખરેખર પ્રયત્નો કરવા પડે છે. પરંતુ બીજા દિવસે જ તે તેના ભાઈ સાથે સારું વર્તન કરે છે. હું ચોક્કસપણે તેને મને તેના માટે કેટલું ગર્વ છે તે કહું છું.”

### વધુ મદદની જરૂર છે?

[psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](https://psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf) ની મુલાકાત લો 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.

