

આપના કિશોરાવસ્થા પહેલાની ઉંમરના બાળકને સમજવું

એક મજબૂત સંબંધનું બંધાણ

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.

બાળકને ધ્યાનથી સાંભળો.
આપણે મોટાભાગનો સમય
બાળકને શું કરવું જોઈએ, શું ના
કરવું જોઈએ, કેવી રીતે કરવું
જોઈએ તે ચર્ચા કરવામાં ગાળીએ
છીએ. પરંતુ બાળકને સાંભળવું પણ
એટલું જ અગત્યનું છે

બાળકો જ્યારે નાના હોય છે ત્યારે તેમની નજીક રહેવું શક્ય છે કારણ કે આ ઉંમરમાં તેઓ તમારી ઉપર નિર્ભર છે અને તેમનો મોટા ભાગનો સમય તમારી સાથે પસાર કરે છે. જેમજેમ તેઓ મોટા થાય છે તેમતેમ તેઓ આપણાથી દુર થતા જાય છે તેથી તમારા સંબંધને મજબૂત રાખવા માટેની પળો મળવી મુશ્કેલ બની બની જાય છે. અલબત્ત તમે ત્યારે પણ એક વાલી તરીકે તમારા બાળક પર પ્રભાવ રાખી શકો છો પણ તેની સાથે જોડાયેલા રહેવા માટે તમારે નવા અને અલગ રસ્તા શોધવાની જરૂર પડશે. તમારા બાળક સાથેના તમારા સંબંધો સારા હોય તો તે સમજી અને છે અને તે એક પ્રકારની હૂંફ અનુભવે છે. તેનાથી તે તમારો આદર કરે અને તમારી પારિવારિક સંસ્કૃતિને અનુસરે તેવી શક્યતા વધી જાય છે.



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

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

1. **તેની સાથે જોડાયેલા રહેવાનાં અને વાતચીત કરવાનાં રસ્તાઓ શોધતા રહો.** નિયમિત રીતે તમારા બાળક સાથે જોડાયેલા રહેવાના રસ્તાઓ શોધતા રહો. દા.ત. શક્ય હોય તેટલી વખત તેની સાથે ભોજન લો, ગાડીમાં જતા આવતા તેની સાથે વાતો કરો, તમારા બાળકની રમત કે નૃત્ય સ્પર્ધામાં હાજરી આપો. તમારા બાળકની રોજીંદી પ્રવૃત્તિઓમાં તમે જેટલો હકારાત્મક રીતે જોડાવાનો પ્રયત્ન કરશો તેટલા તમારા સંબંધો વધુ ગાઢ બનશે.
2. **તમારા બાળકો સાથે તેના રસ વિષે વાત કરો.** માતા-પિતા બાળક સાથે નિયમ, શિષ્ટાચાર, બાળકે શું વિચારવું જોઈએ અને કરવું જોઈએ તે બાબતે વાતો કરવામાં મોટા ભાગનો સમય વિતાવે છે. પરંતુ તેની સાથે બાળકનાં વિચારો અને રસ વિષે વાત કરવાના વાસ્તવિક પ્રયત્નો કરવા પણ ખુબ અગત્યનાં છે. બાળકને ધ્યાનથી સાંભળો. જ્યારે બાળકને તમે તેના વિચારો વિષે પૂછો છો તે બાબત તે પસંદ કરે છે અને તમે પણ તેનો વિકાસ અને બદલાવ કેવી રીતે થઈ રહ્યો છે તે સારી રીતે સમજી શકો છો.
3. **તમારા બાળકના વર્તન માટે સ્પષ્ટ માપદંડ બનાવવાનું રાખો.** તમારા બાળકને હજુ પણ તેને શું કરવાની અને નહિ કરવાની મંજૂરી મળી છે તેના માટેના સ્પષ્ટ અને સુસંગત નિયમો સ્થાપિત કરવા માટે તમારી જરૂર પડે છે. ઘરના નિયમો માત્ર શિક્ષણ માટે જ અગત્યના નથી પરંતુ જ્યારે તેમના જીવનમાં ઘણીબધી વસ્તુઓ બદલાતી હોય ત્યારે તમને સુરક્ષિતપણા અને હૂંફની લાગણી થાય છે. જ્યારે તમારું બાળક તમારા માર્ગદર્શન હેઠળ સુરક્ષિતપણાની લાગણી અનુભવે છે, ત્યારે સમય જતા કુદરતી રીતે તમારા સંબંધો વધુ મજબૂત બને છે.
4. **તમારા પોતાના વર્તનથી એક દૃષ્ટાંત ઉભું કરો.** યાદ રાખો કે તમારા દરેક વર્તન અને શબ્દો પર તમારા બાળકો ખુબ જ ધ્યાન આપે છે. જો તમે તેની પાસેથી આદરભાવની આશા રાખો છો અને તમે તેમને માન નથી આપતા તો તમે તમારા સંબંધો જોખમમાં મૂકી શકો છો. તેઓ વિચારે છે, “હું શું કામ મારા માતા-પિતાનું સાંભળું જો એ લોકો જ જે પ્રમાણે બોલે છે એ પ્રમાણે નથી કરતા?” તેથી તમે તમારા બાળકમાં તમે જેવું વર્તન જોવા માંગતા હોય તેવું આદર્શ વર્તન દાખવો. તમારા બંનેના સારા સંબંધનો મજબૂત પાયો નાખવા – બાળકનો આદર કરો, તે કંઈક સારું કરે છે ત્યારે તેના વખાણ કરો, તેની વધારે પડતી ટીકા ના કરો અને જ્યારે તમારી ભૂલ હોય ત્યારે માફી માંગો.
5. **આનંદમાં રહો.** વધતી જતી ઉંમરનાં આ તબક્કા દરમિયાન તમે અને તમારું બાળક નજીકના ભવિષ્યને લઈને બેચેની અનુભવતા હશો. પરંતુ આ સમયમાં સાથે આનંદ કરવાનું, હસવાનું અને એકબીજાની સંગત માણવાનું ચૂકશો નહિ. તમને બંનેને ગમતી હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરો. (દા. ત. રસોઈ, ચાલવા માટે જવું, મેદાની કે વ્યાયામની રમતો રમવી, ટી.વી. જોવું, સંગ્રહાલયની મુલાકાત લેવી, ખરીદી કરાવી, સંગીત સંભાળવું અથવા તો મુવી નાઈટ).



“મારી અને લેલા વચ્ચે ખુબ દલીલો થતી હતી. એક રાત્રે મેં તેને મારી સાથે ચાલવા માટે આવવાનું પૂછ્યું, શરૂઆતમાં તે ગુસ્સામાં હતી, પણ થોડું ચાલ્યાં પછી અમે બંનેએ હળવાશ અનુભવી. અમે ફૂલની પાંખડીઓ ઉડાડીને ઈચ્છા માંગી. એ વખતે મેં તેનામાં આપણા જીવનને દુઃખી બનાવી દેતી કિશોરાવસ્થા પહેલાની મૂંઝવણો વગરનું એક અદ્ભુત બાળપણ જોયું. તે રાત્રે ચાલવા જવા બદલ મને ખુબ આનંદ થયો.”

વધુ મદદની જરૂર છે?

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 ની મુલાકાત લો.

