सुझाव-पत्रक
पिताओं के लिए

सुरक्षा

nobody's perfect

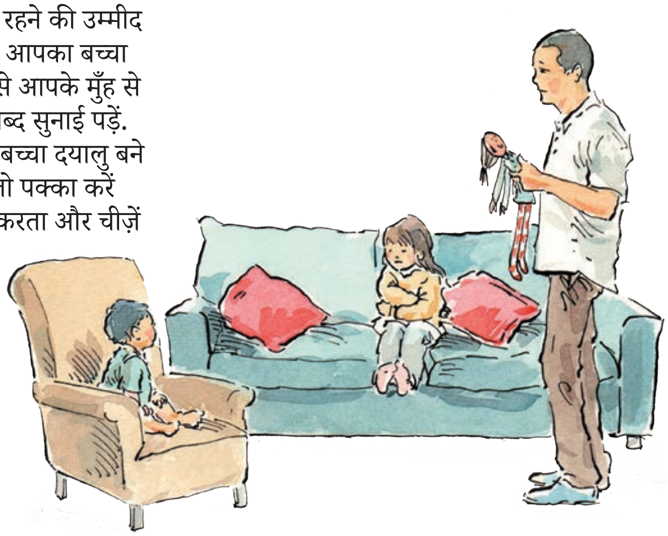
धौंस दिखाना

धौंस की शुरुआत से पहले ही उसे रोकने में मदद करें. धौंस दिखाना 3 साल जितनी छोटी उम्र से शुरू हो सकता है. इसकी शुरुआत आक्रामक व्यवहार के रूप में हो सकती है, जैसे अपमानजनक नामों से पुकारना, मारना या दूसरे बच्चों को समूह के साथ खेलने नहीं देना. बच्चे की उम्र बढ़ने के साथ-साथ ये व्यवहार और बदतर हो सकते हैं. धौंस दिखाना रोकने का सबसे अच्छा तरीक़ा यह है कि आप अपने बच्चे को अपनी भावनाएँ ज़ाहिर करना और दूसरों का सम्मान करना व ध्यान रखना सिखाएँ.

एक अच्छा उदाहरण बनें. आपका बच्चा दूसरों को देखकर सीखता है. यानि वह आपके द्वारा पेश किए गए अच्छे उदाहरण और बुरे उदाहरण, दोनों से सीख सकता है. अगर आप पॉज़िटिव ढंग से व्यवहार करेंगे, तो आपका बच्चा भी यही सीखेगा कि आप उससे पॉज़िटिव होने व रहने की उम्मीद करते हैं. अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा विनम्र बने, तो पक्का करें कि उसे आपके मुँह से "प्लीज़" और "थैंक यू" जैसे शब्द सुनाई पड़ें. अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा दयालु बने और चीज़ें दूसरों से साझा करे, तो पक्का करें कि वह आपको दूसरों की मदद करता और चीज़ें साझा करता देखे.

अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा ईमानदार बने, तो पक्का करें कि वह आपको ईमानदारी बरतते देखे और सुने.

अगर आप अपने बच्चे को किसी दूसरे बच्चे से आक्रामक व्यवहार करते देखें, तो ख़ुद एक अच्छा उदाहरण बनें. अपने बच्चे पर न तो चिल्लाएँ और न उसे मारें. अपने बच्चे को उसकी भावनाएँ शब्दों में ज़ाहिर करने में मदद दें. अपने बच्चे की भावनाओं को समझने की कोशिश करते समय उसे यह दिखाएँ कि उसकी भावनाएँ मायने रखती हैं. बच्चे अपनी भावनाओं के बारे में बात करके सीखते हैं कि दूसरे लोग कैसा महसूस करते हैं. अपने बच्चे की भावनाओं को स्वीकारें, तब भी जब वह नाराज़/परेशान या ग़ुस्सा हो. अपने बच्चे को बताएँ कि दूसरे लोगों में भी ऐसी भावनाएँ होती हैं.



अपने बच्चे को यह समझने में मदद देने के लिए उससे बात करें कि कैसे कुछ क्रियाएँ दूसरों को ठेस पहुँचा सकती हैं और उससे उन्हें कैसा महसूस हो सकता है.

अपने बच्चे के व्यवहार के मार्गदर्शक बनें. एक माता/पिता के रूप में आपकी कथनी और करनी मायने रखती हैं. अपने बच्चे से बात करते और उसकी बात सुनते समय, आप उसे व्यवहार करने का तरीक़ा सीखने में मदद दे रहे होते हैं. जब आप पॉज़िटिव, विनम्र, दयालु और दृढ़ होते हैं, तो इससे आपके बच्चे के लिए व्यवहार करने का तरीक़ा सीखना आसान हो जाता है. अपने बच्चे को लोगों से घुलने-मिलने और दूसरों के साथ खेलने के मौक़े दें. अपने बच्चे को प्रेरित करें कि वह खेलों में दूसरे बच्चों को शामिल करे, न कि उन्हें शामिल होने से रोके.

अपने बच्चे के लिए एक सुरक्षित स्थान बनें. आपके बच्चे को आपका मार्गदर्शन और प्यार चाहिए.

i याद रखें, आपका बच्चा दूसरों से आपका व्यवहार देखकर सीखता है कि उसे दूसरों से कैसा व्यवहार करना है.

नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के बारे में और जानकारी के लिए, या यह दस्तावेज़ डाउनलोड करने के लिए, कृपया Canada.ca. पर "Nobody's Perfect Tipsheets" खोजें.

Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada
Canada

मज़ेदार और आसान गतिविधियाँ

अपने बच्चे को खेल में सुरक्षित रखें.

इस गतिविधि से बच्चों को यह देखने में मदद मिलेगी कि कैसे 'दयालुता' का छोटा-सा पौधा बढ़कर एक विशाल पेड़ बन सकता है.

- रंगीन काग़ज़, धुलकर मिट सकने वाले मार्कर या क्रेयॉन, कैंची, टेप, पेड़ों की बेपत्ती टहनियाँ और एक लंबा गुलदान जैसे सामान इकट्ठे करें.
- रंगीन काग़ज़ पर पत्तियाँ बनाएँ और काट लें. (आपके बच्चे की उम्र के आधार पर, वह यह कार्य आपके साथ कर सकता है.)
- हर पत्ती पर दयालुता का एक कार्य लिखकर अपने दया के पेड़ की शुरुआत करें. जैसे: *"जब काम पर जाने से पहले कीरा मेरे गले लगी तो मुझे अच्छा लगा"* या *"जब बेबी रो रही थी तो लिअम ने उसे एक खिलौना दिया"*.
- अपने बच्चे से ऐसे कुछ दया के कार्यों के बारे में पूछें जो उसके साथ हुए हों या उसने देखे हों. आप या आपका बड़ा बच्चा पत्तियों पर लिख सकते हैं. आपका छोटा बच्चा अपनी पत्ती पर चित्र बना सकता है.
- पत्तियों को टेप से टहनियों पर चिपका दें.
- जब आपकी टहनी पूरी हो जाए, तो उसे सबको दिखाने के लिए गुलदान में रख दें.
- हर हफ़्ते दयालुता के कई उदाहरणों को स्वीकार करते हुए उसमें तब तक टहनियाँ जोड़ते जाएँ जब तक आप एक पूरा 'दया का पेड़' न बना लें.

गतिविधि यहाँ से अनुकूलित: www.pbs.org/parents/crafts-for-kids/thankful-tree/

कनाडा सार्वजनिक स्वास्थ्य अभिकरण (पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कैनेडा) पिताओं के लिए *नोबडी इज़ परफ़ेक्ट* के सुझाव-पत्रक के विकास में डैड सेंट्रल कैनेडा (**www.dadcentral.ca**) और उनके राष्ट्रीय नेटवर्क के सहयोग का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करता है.

© कनाडा अधिकारिणी महामहिम महारानी जी, स्वास्थ्य मंत्री द्वारा यथा प्रतिनिधीत, 2019 | श्रेणी: HP15-47/4-2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28569-6 | Pub: 180327