मेरा बच्चा और मैं
जीवन भर का लगाव (अटैचमेंट)

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

बेस्ट स्टार्ट रिसोर्स सेंटर सलाहकार समिति के इन सदस्यों को धन्यवाद देता है जिन्होंने यह संसाधन विकसित करने में मदद की:

- Angie Manners, Centre de santé communautaire du Témiskaming
- Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justine
- Linda Lanthier, Eastern Ontario Health Unit
- Kathleen Patterson, Centre francophone de Toronto
- Nicole Trahan, Sudbury & District Health Unit

हम ओंटेरियो अर्ली इयर्स सेंटर/ग्रोइंग अप प्रोग्राम/ ग्रेट बिगनिंग्स के हंट्स विले स्थल के साथ ही मदरक्राफ्ट ओटावा को भी सुझाव देने के लिए धन्यवाद देते हैं।

लेखिका: Louise Choquette, Best Start Resource Centre

समावेशी बनाने के उद्देश्य से, बच्चे का उल्लेख इस पूरे दस्तावेज में कभी पुल्लिंग और कभी स्त्रीलिंग के रूप में किया गया है।

टिप्पणी: इस पूरे संसाधन में आपको शिशु, टॉडलर और बच्चा जैसे विभिन्न शब्द मिलेंगे। स्पष्टता के लिए, नीचे हरेक शब्द की संक्षिप्त परिभाषा दी गई है।

शिशु: एक वर्ष से कम उम्र का बच्चा

टॉडलर: लगभग एक से तीन वर्ष की उम्र का छोटा बच्चा।

बच्चा: इस संसाधन में जिस आयु वर्ग की चर्चा की गई है उसके लिए आम तौर पर इस शब्द का प्रयोग किया गया है।

विषय सूची

माता-पिता की भूमिका 2

प्राथमिक अटैचमेंट चित्र 3

पिता की भूमिका 6

हम साथ मिलकर क्या कर सकते हैं? 7

- 0-3 माह 8
- 4-6 माह 10
- 7-9 माह 12
- 10-12 माह 14
- 13-18 माह 16
- 19-24 माह 18
- 25-30 माह 20
- 31-36 माह 22

अपने टॉडलर को सकारात्मक ढंग से अनुशासित करना 24

गोद लेना 27

अलगाव और तलाक 30

बच्चों की देखभाल अटैचमेंट को कैसे प्रभावित करती है 32

जब चीज़ें ठीक न हों 34

अतिरिक्त मदद कहां से प्राप्त करें. 36

माता-पिता की भूमिका

नए बच्चे का आगमन एक सुखद घटना है, लेकिन यह तनाव का कारण भी बन सकती है:

- क्या मैं अच्छी मां/पिता हो सकूंगी/सकूंगा?
- क्या मैं अपने बच्चे के साथ अटैचमेंट बना सकूंगी/सकूंगा?
- क्या मैं उसकी ज़रूरतें पूरी कर सकूंगी/सकूंगा?
- क्या वह बड़ा होकर एक प्रसन्न, स्वतंत्र, वयस्क व्यक्ति बन सकेगा?

ज़्यादातर बच्चों में कुछ ऐसे जन्मजात व्यवहार होते हैं जो उनकी देखभाल करने वाले वयस्कों को उनके नजदीक रखते हैं। इन व्यवहारों के ज़रिए, अटैचमेंट के शुरुआती बंधन विकसित होते हैं, जैसे-जैसे माता-पिता या अन्य देखभालकर्ता शिशु के संकेतों या स्वयं अपनी मूलवृत्तियों पर प्रतिक्रिया करते हैं।

माता-पिता और बच्चे का अटैचमेंट मुख्यत: बच्चे के पहले वर्ष के दौरान विकसित होता है लेकिन यह उसके जीवन भर विकसित होता रहता है। यह पुस्तिका 0 से 3 वर्ष तक के बच्चों के माता-पिता के लिए और छोटे बच्चे की देखभाल कर रहे किसी भी व्यक्ति के लिए है।

प्राथमिक अटैचमेंट चित्र

बच्चे अनेक व्यक्तियों (पिता, मां, दादा-दादी/नाना-नानी, शिक्षक) के साथ अटैचमेंट बना सकते हैं लेकिन कम से कम एक व्यक्ति के साथ वे अधिक मजबूत अटैचमेंट विकसित करते हैं। यह व्यक्ति आमतौर पर बच्चे का मुख्य देखभालकर्ता होता है जिसके साथ वह सबसे अधिक समय बिताता है।

आप जो तमाम छोटी-छोटी चीज़ें करते हैं उनके जरिए एक सुदृढ़ अटैचमेंट विकसित होगा:

- जब आपके बच्चे को ज़रूरत हो तब उसे दुलार देना।
- खिलाना-पिलाना, कपड़े पहनाना और नहलाने-धुलाने जैसी देखभाल प्रदान करना।
- बच्चे से बातें करना और उसे गीत गाकर सुनाना।
- मुश्किल समय में शांत बने रहना।
- उसके संकेतों जैसे मुस्कान, आंसुओं और कूजन करने पर ध्यान देना।

यह सब आपकी बच्ची को अपने जीवन में औरों के साथ अच्छे संबंध विकसित करने के लिए ज़रूरी बुनियादी सुरक्षा प्रदान करेंगे। यह उसे इतना आत्मविश्वास विकसित करने में मदद करेगा जिससे वह सक्षम और स्वतंत्र बन सके।

आपका बच्चा आप पर निर्भर है! दिन में 24 घंटे, जब भी आपके बच्चे को आपकी ज़रूरत हो, तब हर बार स्नेहपूर्वक ध्यान देना महत्वपूर्ण होता है। रात का समय बच्चों के लिए खासकर डरावना हो सकता है! जब वह रो रही हो तब, भले ही आप चाहते हों कि वह सो जाए, उसे थपकियां देने और दुलारने से उसे महसूस होगा कि आप उसे प्यार करते हैं और वह सुरक्षित है। अगर आपकी बच्ची रोती है, तो इसका मतलब है कि उसे कुछ चाहिए, बेशक बस इतना कि आप उसे कुछ मिनट तक थामे रहें।

अपने बच्चे को स्तनपान कराना अटैचमेंट को बढ़ावा देने का प्रकृति का तरीका है मां का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार है।

आपके बच्चे पर ध्यान देना बहुत ज़रूरी है :

1) जब वह बीमार हो।

2) जब उसे चोट लगी हो।

3) जब वह परेशान हो: उदास, डरा हुआ या अकेला महसूस कर रहा हो।

बेशक, कभी-कभी आप अपने बच्चे को सुकून नहीं दे पाएंगे। यह सामान्य बात है। ज़रूरी यह है कि आप ज़्यादातर समय उसे सुकून देने का प्रयास करें ताकि वह आप पर भरोसा करना सीखे। ऐसा करने से वह विभिन्न स्थितियों में लोगों पर भरोसा कर सकेगा।

क्या आपको डर लगता है कि आप अपने बच्चे को "बिगाड़" देंगे? ऐसा नहीं होगा यदि उसे आपकी ज़रूरत है। इसके बजाय, वह सुरक्षित महसूस करना सीखेगा। इससे आप अटैचमेंट का रिश्ता बना सकेंगे।

अटैचमेंट बच्चे के दिमाग के विकास को भी प्रभावित करता है। यह जीवनभर बच्चे के सोचने, सीखने, महसूस करने और उसके व्यवहार को प्रभावित करेगा।

जब आपका टॉडलर खोज-बीन शुरू करता है, तो वह अपने आस-पास की दुनिया को जानना चाहेगा, और उसे यह अहसास रहेगा कि ज़रूरत पड़ने पर उसके माता-पिता उसके पास मौजूद होंगे। यदि बच्चा सुरक्षित नहीं महसूस करता, तो हो सकता है कि वह सुरक्षित महसूस करने वाले बच्चे की अपेक्षा कम खोज-बीन करे और उसके सामाजिक कौशल और उसका आत्म-सम्मान विकसित नहीं होगा। भविष्य में बच्चे की स्वतंत्रता को प्रोत्साहित करने के लिए ज़रूरी है कि बच्चा सुरक्षित महसूस करे।

अटैचमेंट बढ़ाने के लिए यहां कुछ दिशानिर्देश दिए जा रहे हैं :

- गर्भावस्था के दौरान, अपने पेट पर हाथ फिराएं और अपने होने वाले बच्चे के लिए अपने मनोभावों के बारे में उससे बात करें।
- बच्चे के पैदा होने के बाद, बच्चे की ज़रूरतों के प्रति स्नेह के साथ और आवश्यकता के अनुसार ध्यान दें।
- बच्चे की उम्र के मुताबिक उससे स्पष्ट अपेक्षाएं रखें।
- बच्चे के साथ प्यार से और सकारात्मक तरीके से बात करें, और उसे जवाब देने और खेल शुरू करने और खेलने का अवसर दें।
- बच्चे को एक विशिष्ट व्यक्ति के तौर पर स्वीकार करें जिसका अपना व्यक्तित्व और पहचान है।
- अपने जीवन के हर पहलू में बच्चे की मौजूदगी का ख्याल रखें।

देखा गया है कि सुरक्षित अटैचमेंट होने से स्वतंत्रता, स्वयं के बारे में राय, और बचपन में, स्कूल जाने वाली उम्र में और किशारावस्था में दूसरों के साथ संबंध जैसे क्षेत्रों में बेहतर परिणाम सामने आते हैं।

एन्साइक्लोपीडिया ऑन अर्ली चाइल्डहुड डेवलपमेंट पर आधारित

पिता की भूमिका

भले ही मां से अटैचमेंट सुकूनदायी हो, पिता के साथ अटैचमेंट बच्चे के विकास में योगदान करता है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि पिता-बच्चे के बीच अच्छा संबंध होने पर बच्चा और अधिक खोज-बीन करता है।

अटैचमेंट बढ़ाने के लिए पिता निम्नलिखित पृष्ठों पर बताई गई गतिविधियां कर सकते हैं, चाहे वे मुख्य देखभालकर्ता हों या नहीं। यहां और अधिक सुझाव दिए गए हैं:

- जितना अधिक से अधिक संभव हो एक बेबी कैरियर का प्रयोग करें जैसा चित्र में दिखाया गया है। अपनी शारीरिक बनावट के कारण पुरुष आम तौर पर महिलाओं की अपेक्षा बड़े, भारी बच्चों को उठा सकते हैं।
- अपने बच्चे को सीने पर रखकर लेट जाएं। आपके हृदय की धड़कन से आपके बच्चे में भरोसा पैदा होगा।
- बच्चे के साथ स्नान करें। शारीरिक संपर्क ज़रूरी है। यदि कोई अन्य व्यक्ति मौजूद हो, तो स्नान के बाद वह बच्चे को कपड़े पहनाने के लिए ले जा सकता/सकती है।
- बच्चे को उसकी मां के समान ही स्नेहपूर्ण व्यवहार, नियमित गतिविधियां और सकारात्मक अनुशासन प्रदान करें, ताकि माता या पिता किसी की भी निगरानी में रहने पर बच्चा सुरक्षित महसूस करे।
- अपने बच्चे या टॉडलर के प्रति स्नेह दिखाने में संकोच न करें।
- स्तनपान करवाने वाली माता को प्रोत्साहन दें क्योंकि स्तनपान बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। अपने बच्चे के साथ अच्छा समय बिताने के अन्य अवसरों की तलाश करें, जैसे कि स्तनपान के लिए बच्चे को मां के पास लेकर आएं या उसके बाद डकार निकालने के लिए थपकी दें।
- अपने टॉडलर को प्रोत्साहित करें कि वह अपनी शारीरिक क्षमताओं (चढ़ना, कूदना, आदि) को विकसित करते हुए अपने आप को चुनौती दे। सावधानी के साथ उसकी निगरानी करें, लेकिन, सबसे महत्वपूर्ण है कि अपने प्रयास के लिए उसे सराहें।

- अपने घनिष्ठ संबंधों और अपने आसपास के लोगों के साथ संबंधों में अपने बच्चे का रोल मॉडल बनें।
- अपने बच्चे के साथ समय बिताने के लिए और अपने बच्चे का अकेले पालन-पोषण करने का विश्वास हासिल करने के लिए पैरेंटल लीव लेने का विचार करें।
- अपने बच्चे के साथ अकेले में समय बिताएं। यदि आपको संकोच हो तो कुछ-कुछ मिनट बिताने के साथ शुरुआत करें, और फिर यह समय बढ़ाएं। यदि आप माता से बहुत दूर नहीं ले जाना चाहते, तो बच्चे को बाहर या दूसरे कमरे में ले जाएं।
- नए माता-पिता के लिए सामुदायिक संसाधनों के बारे में मालूम करें। कभी-कभी पिताओं और बच्चों के समूह मिल जाते हैं। यदि आपके समुदाय में ऐसा कोई समूह न हो, तो ऐसे एक समूह की शुरुआत करें।
- माता में थकान या अवसाद के लक्षणों का ध्यान रखें विशेषकर तब जबकि वह मुख्यतया देखभाल करने वाली हो। इससे अच्छी देखभाल करने की उसकी क्षमता पर असर पड़ेगा। यदि आप चिंतित हों, तो किसी डॉक्टर, पब्लिक हेल्थ नर्स या कम्युनिटी हेल्थ नर्स से इसके बारे में बात करें।
- यदि अपने काम के कारण आपको लंबे समय तक घर से दूर रहना पड़ता हो, तो अपने बच्चे के साथ अच्छा समय बिताना सुनिश्चित करें जिसके दौरान आप उसके संकेतों और प्रतिक्रियाओं को पहचानना सीखें।
- यदि आप अभिभूत महसूस करें या यदि आपका बच्चा लगातार रोता है तो सहायता मांगने में संकोच न करें। बच्चे को कभी भी झकझोरें नहीं।

हम साथ-साथ क्या कर सकते हैं?

निम्नलिखित सुझाव आपको अपने बच्चे की आवश्यकताओं को समझने और स्नेहपूर्वक उनका प्रतिसाद करने में सहायता करेंगे। ये गतिविधियां बेहद आसान हैं और इनके लिए महंगे खिलौनों की आवश्यकता नहीं होती। वास्तव में, बच्चे को खिलौनों की अपेक्षा आपकी और आपके समय की अधिक ज़रूरत होती है! हर बच्चा अनूठा होता है इन गतिविधियों के दौरान वह अलग तरीके से प्रतिसाद करेगा : अपने बच्चे की विशिष्ट ज़रूरतों के प्रति ध्यान दें। **नोट : बच्चे अलग-अलग गति से विकास करते हैं और उनका अपना अलग व्यक्तित्व होता है। निम्नलिखित पृष्ठों पर दी गई जानकारी सामान्य दिशानिर्देश प्रदान करती है और यह सभी बच्चों पर लागू नहीं होती।**

0-3 महीने

आपका बच्चा क्या कर सकता है

- वह चेहरों को देखना पसंद करती है और उसने मुस्कराना और आवाज़ निकालना शुरू कर दिया है।
- वह आवाज़ें सुनना पसंद करती है और परिचित लोगों की आवाज़ पहचानती है।
- अपनी ज़रूरतों को व्यक्त करने के लिए वह रोती है।
- उसे गोद में रहना और शारीरिक संपर्क में रहना अच्छा लगता है
- गोद में उठाने से आमतौर पर उसे सुकून मिलता है।
- 30 सेमी (12 इंच) या उससे नजदीक की चीजों को वह स्पष्टत: देख सकती है।
- वह आपका चेहरा छूने का प्रयास करती है।

आप क्या कर सकते हैं

- अपने बच्चे को स्तनपान करवाएं।
- ध्यान देने से आपका बच्चा बिगड़ जाएगा यह सोचकर भयभीत न रहें ।
- यदि आपने बच्ची की सभी बुनियादी ज़रूरतें पूरी कर दी हैं और वह फिर भी रोती है, तो उसे गोद में उठाएं।
- बच्चा जब थकान के लक्षण दिखाए, तो उसे एक शांत स्थान प्रदान करें।
- बच्चों को देखकर मुस्कराएं, उससे बातें करें, गाने सुनाएं, उसे झुलाएं और अपने बच्चे को आराम से उठाएं।
- अपने बच्चे को हल्का मसाज दें।
- .बच्ची को सीधे देखें ताकि वह आपके चेहरे की अभ्यस्त हो जाए।
- जितनी बार संभव हो, पेट पर पहने जाने वाले बेबी कैरियर (जैसा कि माता कंगारू करती है) का उपयोग करें। **खाना पकाते समय, गरम भोजन या पेय के साथ काम करते समय बच्चे को गोद में न उठाएं।**
- बच्चे को अपने बिस्तर के पास एक क्रिब में रखें जैसा कि कनाडियन पेडियाट्रिक सोसाइटी द्वारा सुझाया गया है (www.caringforkids.cps.ca)।
- अपने बच्चे से बात करते समय उस भाषा का इस्तेमाल करें जिससे आप सबसे अच्छी तरह परिचित हैं, भले ही वह आपके पार्टनर की भाषा से अलग हो।

गतिविधियां

अपने बच्चे की निगाह की दिशा बदलें। जब बच्चा जगा हुआ हो तब अपने चेहरे को बच्चे के चेहरे से लगभग 30 सेमी (12 इंच) की दूरी पर ले जाएं। अब धीरे-धीरे अपने चेहरे को पहले दायीं फिर बायीं ओर ले जाएं। देखें कि बच्चा क्या करता है।

स्पष्टीकरण – बच्चा आपके चेहरे को पहचानने का अभ्यस्त हो रहा है और वह चाहता है कि आपको देखता रहे।

अपनी आवाज़ बदलकर और अलग-अलग ध्वनियों में बोलें। अपने बच्चे के नजदीक जाएं। भिन्न-भिन्न उतार-चढ़ाव वाले वाक्य उससे बोलें : सामान्य आवाज़ में, ऊंची आवाज़ में, नीची आवाज़ में, फुसफुसाते हुए, नाक से निकाली आवाज़ में, आदि। देखें कि बच्चा भी आवाज़ें निकालने की कोशिश करता है या नहीं।

स्पष्टीकरण – बच्चा आपकी आवाज़ सुनने में दिलचस्पी ले रहा है और भाषा से जुड़ी ध्वनि की जानकारी ले रहा है।

अपने बच्चे की तरफ से बोलें। जब भी आप अपने बच्चे के साथ कोई काम करें (डायपर बदलना, स्तनपान करवाना, आदि), तो कल्पना करें कि आप बच्चे हैं और उसकी तरफ से बात करें : "मुझे अब ठंड लग रही है," "मैं मम्मी के स्वेटर से चिपके रहना चाहता हूं," आदि।

स्पष्टीकरण – आप अपने बच्चे के संकेतों को समझना और उसकी प्रतिक्रियाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होना सीख रहे हैं।

4-6 महीने

आपका बच्चा क्या कर सकता है

- वह अधिक बार मुस्कराता है और हंसता है।
- वह अपना नाम बुलाने पर प्रतिक्रिया करता है।
- उत्तेजित होने पर वह अपने हाथ और पैर हिलाता है।
- वह विभिन्न तरीकों से दिखाता है कि वह थक गया है : त्योरियां चढ़ाकर, दूसरी तरफ देखकर, मुंह बनाकर, लात मारकर, अपनी पीठ को मोड़कर, रोकर, आदि।
- वह अपने पसंदीदा लोगों को देखना और उनके साथ रहना चाहता है।
- वह परिचित आवाज़ों की तरफ अपना सिर घुमाता है।
- वह बात करने वाले व्यक्ति के चेहरे को देखता है।
- आइने में अपनी छवि देखकर वह प्रतिक्रिया करता है और मुस्कराता है।
- वह कुछ मिनट तक अपने आप चीजों से खेल सकता है।
- उकता जाने पर वह रोने लगता है।
- आम तौर पर सांत्वना देने पर वह रोना बंद कर देता है।

आप क्या कर सकते हैं

- अपने बच्चे को स्तनपान करवाना जारी रखें।
- अपने बच्चे की निगाह और मुस्कान का जवाब दें।
- अपने बच्चे के साथ खेलते या बात करते समय सीधे उसकी तरफ देखें।
- अपने बच्चे से बातें करें और उसके साथ पढ़ें।
- जब आपका बच्चा रोए तो उसे उठाएं।
- यदि आपके बात करने पर आपका बच्चा आवाज़ निकाले, तो वह कुछ कहना चाहता है। उसकी बात का जवाब दें।
- यदि आपका बच्चा मुंह फेर ले, तो या तो वह उस गतिविधि को नहीं करना चाहता जो आप करवाना चाहते हैं या वह थक गया है। उसका इशारा समझें: या तो अपनी गति धीमी कर लें या वह गतिविधि बंद कर दें।
- यदि आपके बच्चे को चोट लगी हो, वह बीमार हो या डरा हुआ हो तो उसे तुरंत गोद में ले लें।
- आपको बच्चों के जो गाने मालूम हों उन्हें गाएं।

गतिविधियां

अपने बच्चे की मालिश करें। उसे जमीन पर किसी आरामदेह सतह पर लिटाएं। वह पीठ या पेट के बल लेट सकता है, या यदि आप पीठ को सहारा दें तो वह बैठ भी सकता है। ऐसा तब करें जब दो आहारों के बीच के अंतराल में बच्चा जगा हुआ हो। सधे हाथों से उसकी मालिश करें ताकि उसे गुदगुदी या चिढ़ न मचे। किसी वेजिटेबल या वनस्पति-आधारित तेल का प्रयोग करें। उसके शरीर के विभिन्न अंगों की हल्के-हल्के मालिश करें और उसकी प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें: उसे क्या अच्छा लगता है? उसे क्या अच्छा नहीं लगता है? अपने बच्चे को नर्म आवाज़ में बताएं कि आप क्या कर रहे हैं।

व्याख्या – आपके बच्चे को सुकूनदायक शारीरिक संपर्क मिलता है, वह इस बात को बताता है और आप इस बात को और अच्छी तरह समझते हैं कि उसे क्या अच्छा लगता है और वह इसे कैसे व्यक्त करता है।

अपने बच्चे के साथ हवाई जहाज़ खेलें। उसे कमर से पकड़कर धीरे से हवा में उठाएं और उसके चेहरे की ओर देखकर मुस्कुराते रहें। उसे विभिन्न तरीकों से घुमाएं और उनके बारे में अपने बच्चे को बताएं: ऊपर जाना, नीचे जाना, उड़ना। आपके बच्चे के संकेतों को गौर से देखें जो वह यह बताने के लिए देता है कि वह खेल जारी रखना चाहता है या नहीं (रोना, माता/पिता को दूर धकेलना, कसमसाना, आदि) और उसकी इच्छा के अनुसार चलें।

व्याख्या – आप अपने शिशु के संकेतों और उन पर प्रत्युत्तर देने के ढंग से परिचित हो रहे हैं, और साथ ही उसकी मांसपेशियों को भी विकसित कर रहे हैं।

अपने शिशु के साथ आकारों और अलग-अलग पदार्थों से बनी चीज़ों को जानें अपने शिशु के लिए कई प्रकार की सुरक्षित वस्तुएं इकट्ठा करें जिनके आकार और सतहें अलग-अलग तरह की हों (मुलायम, सख्त, रूखी, आदि)। उसे ये एक-एक करके दें, बताएं कि ये वस्तुएं क्या हैं और उसकी प्रतिक्रियाओं को गौर से देखें। आप उसे इन वस्तुओं को अपने हाथों, मुंह, पांवों, गालों आदि से छूने दे सकते हैं। उसे हर वस्तु को अच्छी तरह देखने का समय दें और जब भी शिशु थकान के चिन्ह प्रदर्शित करे तो वह गतिविधि रोक दें।

व्याख्या – आप अपने शिशु के इन संकेतों को समझना शुरू कर रहे हैं कि उसे कोई चीज़ अच्छी लगती है या नहीं। उसे भी नई चीज़ों का पता लगाने में मज़ा आ रहा है।

7-9 महीने

आपका बच्चा क्या कर सकता है

- उसे दूसरे बच्चों को देखने में मज़ा आता है। वह कूजन करके और मुस्कुराकर दूसरे बच्चों का ध्यान आकृष्ट करने की कोशिश करती है।
- वह अलग-अलग आवाज़ें निकालना शुरू कर रही है: " बा, टा, डा, मा"।
- आपकी बच्ची इधर-उधर घूमना शुरू कर रही है और अपने आसपास की चीजों को देख सकती है।
- वह गोदी में लेने के लिए अपनी बांहें उठाती है।
- आपकी बच्ची अजनबियों के मुकाबले आपको पसंद करती है और आपके जाने पर प्रतिक्रिया करती है।
- उसे नियमित दिनचर्या अच्छी लगती है।
- वह अपनी ज़रूरतें बताने के लिए आवाज़ों का इस्तेमाल करती है।
- आपकी बच्ची को जो चीज़ें अच्छी लगती हैं उनके लिए कुछ शब्द पहचान सकती है: मम्मी, डैडी, टेडी, आदि।
- आपकी बच्ची ब्लैंकेट या अपना प्रिय खिलौना हाथों में लेने पर शांत हो सकती है।
- वह कोई परिचित आवाज़ सुनकर या किसी परिचित व्यक्ति को देखकर शांत हो सकती है।

आप क्या कर सकते हैं

- अपनी बच्ची को ध्यान से देखें ताकि आप उसके संकेतों को समझ सकें। जब भी वह तैयार हो और उसकी दिलचस्पी लगे तो उसके साथ खेलें। उसके इशारों के अनुसार चलें।
- अपनी बच्ची के बिन-बोले व्यवहार (अपनी बांहें उठाना, मुस्कुराना, टांगें चलाना, अपनी बांहों और टांगों को कड़ा कर लेना, आदि) पर ध्यान दें।
- जब भी आपकी बच्ची अपनी बांहें उठाए तो उसे गोद में उठा लें।
- उसे गीत गाकर सुनाएं, किताबें पढ़कर सुनाएं और हल्की आवाज़ में बातें करें।
- अपने पारिवारिक जीवन को इस तरह व्यवस्थित करें ताकि आपकी बच्ची को एक पूर्वानुमानित रुटीन मिल सके: खाना, खेल, नहाना, सोना आदि।
- जब भी आपको अपनी बच्ची को छोड़कर जाना हो, तो जाते समय और लौटकर उसे गले लगाएं। शांत रहें और उसे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और यह समझने में मदद करें कि आप लौटकर आएंगे।
- आपकी बच्ची जब भी खुद को आराम पहुंचाना चाहे, तो उसे ऐसा करने दें (अपना अंगूठा चूसना, अपने पसंदीदा ब्लैंकेट को थामना, आदि)।
- अपनी बच्ची को स्तनपान कराती रहें।

गतिविधियां

ऐसे सीधे-सादे खेल खेलें जिनमें आप अपने बच्चे की हरकतों की नकल करें। उदाहरण के लिए, अगर वह ताली बजाए या मुंह से या झुनझुने से आवाज़ करे, तो आप भी ऐसा ही करें। उसे खेल शुरू करने दें लेकिन आप भी उसे शुरू करने की कोशिश कर सकते हैं।

व्याख्या – आपका बच्चा सीख रहा है कि वह अपनी हरकतों से अपने आसपास के माहौल को नियंत्रित कर सकता है। वह देखता है कि आप संप्रेषित (कम्युनिकेट) करने के उसके प्रयासों का प्रत्युत्तर देते हैं। वह संप्रेषित (कम्युनिकेट) करने के बारे में सीख रहा है।

अपने बच्चे के साथ ताक-झांक का खेल खेलें। आप उसके सामने बैठकर अपना चेहरा हाथों से छुपा और फिर दिखा सकते हैं। आप अपने चेहरे को तौलिए से भी ढंक सकते हैं। फिर आप उसे थोड़ा सा हटाकर फिर से सामने आ सकते हैं। आप उसके किसी प्रिय खिलौने के साथ भी ऐसा कर सकते हैं।

व्याख्या – आपका बच्चा समझने लगा है कि जब वह चीजों और लोगों को नहीं देखता है तब भी वे मौजूद रहती हैं। वह आपके चेहरे और अपने प्रिय खिलौनों को देखने का आनंद भी विकसित कर रहा है जिससे उसे सुकून मिलता है। आपका बच्चा सीख रहा है कि आप हमेशा वापस आ जाएंगे।

अपने बच्चे के सामने आईना रखें। पहले उसे खुद को देखने और यह समझने की कोशिश करने दें कि क्या हो रहा है। आईने में दिख रहे बच्चे को उसका नाम लेकर पुकारें। फिर आप उसे उसके शरीर के अंग, जैसे उसके हाथ, उसकी नाक, उसकी आंखें आईने में दिखा सकते हैं।

व्याख्या – आपका बच्चा अपने शरीर को जानने की शुरुआत कर रहा है। वह सीख रहा है कि आईने में वह अपने शरीर के जिन अंगों को देख सकता है वे उसी के हैं।

10-12 महीने

आपका बच्चा क्या कर सकता है

- वह दूसरों की नकल करता है।
- वह नए खिलौनों के बारे में उत्सुक रहता है और उसे जो चाहिए उसकी ओर इशारा कर सकता है।
- वह खुशी, बेचैनी, उदासी, आदि अनेक भावनाओं को व्यक्त कर सकता है।
- वह ऐसी हरकत शुरू कर सकता है जो दूसरों को प्रभावित करती है, जैसे उन्हें हंसाना।
- वह अपने प्रिय लोगों से अलग किए जाने पर तनाव के चिन्ह दिखा सकता है।
- जब वह किसी स्थिति को लेकर अनिश्चित होता है तो अपने माता-पिता के साथ दृश्य या शारीरिक संपर्क तलाशता है।
- जब उसके किसी खिलौने को कोई लेता है तो वह प्रतिक्रिया करता है ।
- वह पप्पी लेने, गले लगाने और मुस्कुराने के द्वारा स्नेह दिखाता है।

आप क्या कर सकते हैं

- उसे सुरक्षित माहौल प्रदान करें।
- अपने बच्चे के साथ खेलें, उसे किताबें पढ़कर सुनाएं और गीत गाकर सुनाएं।
- समझने की कोशिश करें कि जब आपका बच्चा रोता, मुस्कुराता, कुछ बोलने की कोशिश करता या दूसरी ओर मुड़ जाता है तो वह क्या चाहता है।
- अपने बच्चे को अपनी भावनाएं शब्दों में बताने में मदद करें: खुश, उदास, गुस्सा, आदि।
- गुदगुदाने, हंसने और खेल खेलने के द्वारा रोजमर्रा के कामों को अधिक आनंददायी बनाएं।
- चलने-फिरने, खड़े होने और फर्नीचर पकड़कर खड़े होने की अपने बच्चे की कोशिशों को प्रोत्साहित करें।
- अपने बच्चे को बताएं कि आप साथ-साथ क्या करने जा रहे हैं: खाना खाना, बाहर घूमने जाना, नहाना आदि। इससे उसे अपनी दिनचर्या में सुरक्षित महसूस करने में मदद मिलेगी।
- जब ज़रूरी हो तो अपने बच्चे के लिए स्पष्ट सीमाएं तय करें। ऐसा करने के लिए आप प्रतिबंधित चीजों से उसका ध्यान हटा सकते हैं, खतरनाक वस्तुओं को हटाने के लिए उसके आसपास की जगह को व्यवस्थित कर सकते हैं और अपने बच्चे को दिखा सकते हैं कि आप कैसा व्यवहार चाहते हैं (सकारात्मक अनुशासन वाले खंड को देखें)।
- अपने बच्चे को स्तनपान कराना जारी रखें।

गतिविधियां

अपने बच्चे के साथ जानवरों के बारे में कोई किताब पढ़ें। इस उम्र में आपके बच्चे के लिए शब्द बोलना कठिन हो सकता है, लेकिन वह आवाज़ों की नकल कर सकता है। जानवरों की तस्वीरों को देखें और जानवरों की आवाज़ें निकालें। उन्हें दोहराने की अपने बच्चे की हर कोशिश को प्रोत्साहित करें। आप स्टफ्ड या प्लास्टिक के जानवरों का इस्तेमाल करके भी यह गतिविधि कर सकते हैं।

व्याख्या – आपका बच्चा कुछ आवाज़ें निकालकर आपके साथ संचार करना सीख रहा है, जो आगे चलकर भाषा का रूप ले लेता है।

अपने बच्चे से अलग होने की उसे आदत डालें। अपने बच्चे को बताएं कि आप जा रही हैं और फिर वापस आएंगी। उसे बताएं कि इस दौरान कौन उसकी देखभाल करेगा। जिस दौरान आप दूर हों तो उसे कोई पसंदीदा चीज़ देकर जाएं। जाने से पहले उसे गले लगाएं और पप्पी दें। अपने बच्चे को कुछ मिनट तक छोड़ें और फिर वापस आ जाएं। समय की अवधि धीरे-धीरे बढ़ाते हुए इस गतिविधि को दोहराएं लेकिन जाने का ढर्रा वही रखें।

व्याख्या – बच्चा यह सीख रहा है कि जब भी आप जाएंगी तो हर बार वापस आ जाएंगी। माता-पिता के दूर रहते समय बच्चे की देखभाल करने वाले व्यक्ति से उसे सुकून मिल सकता है। वह ज़रूरत होने पर खुद अपने को सुकून देना भी सीख रहा है।

किसी अन्य बच्चे के साथ मुलाकात की व्यवस्था करें। बच्चों को इस तरह बैठाएं कि वे एक-दूसरे को देखें और किसी भी रूप में संचार को प्रोत्साहित करें: मुस्कान, आवाज़ें, हंसना। अलग-अलग उत्प्रेरक चीजों जैसे संगीत, खिलौने, लोग आदि के जुड़ने पर बच्चों की प्रतिक्रियाओं पर गौर करें।

व्याख्या – आपका बच्चा दूसरों के साथ संचार करना और अपनी सामाजिक ज़रूरतों के लिए केवल आप पर निर्भर नहीं रहना सीख रहा है।

13-18 महीने

आपकी टॉडलर क्या कर सकती है

- आपकी टॉडलर को अपने आसपास की जगहों की खोजबीन करने में मज़ा आता है।
- वह "हां" और "नहीं" जैसे कुछ शब्द कहना शुरू कर रही है।
- वह नए लोगों के बारे में उत्सुक रहती है और उसे उनके बारे में कुतूहल होता है।
- उसमें आत्मविश्वास विकसित हो रहा है।
- आपकी टॉडलर अपने आप खेल सकती है।
- उसे दिनचर्या में बदलाव अच्छा नहीं लगता।

आप क्या कर सकती हैं

- अपनी टॉडलर को सुरक्षित ढंग से खोजबीन करने दें।
- जब उसे दुलार देने की ज़रूरत हो तो वहां रहें और अपना स्नेह दिखाएं।
- अपनी टॉडलर को नयी खोजें करने का खेल निर्देशित करने दें और साथ ही वह जो कुछ खोजती है उसमें दिलचस्पी दिखाएं।
- अपनी टॉडलर से बात करें, उसे सुनें और प्रत्युत्तर दें।
- अपनी टॉडलर को कुछ मिनटों तक अपने आप खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उसे अलग-अलग भावनाएं प्रदर्शित करते हुए लोगों की तस्वीरें दिखाएं और भावनाओं को बताने के लिए शब्दों का प्रयोग करें।
- जब भी आपको उससे दूर रहना हो प्रस्थान करने की रुटीन का पालन करें।
- अगर दिनचर्या में बदलाव होता है, तो अपनी टॉडलर को बताएं कि क्या होने वाला है ताकि वह अचानक न हो।

गतिविधियां

लुका-छिपी खेलें। अपने टॉडलर को खेल समझाएं और फिर सोफा या बेड के नीचे छुप जाएं, शुरू में उसके आसपास ही रहें। जब वह आपको ढूंढ ले, तो दिखाएं कि आप कितने खुश हैं और उसे जोर से गले लगाएं।

व्याख्या – यह गतिविधि सुरक्षित खोजबीन की उसकी ज़रूरत का समर्थन करती है। आपके टॉडलर को आपके चले जाने का अभ्यास हो रहा है और वह आपको दुबारा देखकर खुश होता है।

अपने बच्चे को किसी नई जगह की खोजबीन करने दें। उसे किचन कबर्ड, आलमारी या ऐसी नई चीजों से भरा बड़ा डिब्बा दिखाएं जो छोटे बच्चे के लिए सुरक्षित हैं।

व्याख्या – आपका टॉडलर अपनी गति से नई चीजों की खोज कर सकता है, और वह जानता है कि अगर उसे आपकी ज़रूरत होगी तो आप आसपास ही हैं।

उसे दिखाएं कि खिलौने को बांटकर कैसे खेलते हैं। अपने बच्चे को कोई खिलौना चुनने दें और अपने लिए भी एक खिलौना चुनें। उसके पास ही खेलें। कुछ मिनट बाद, खिलौनों की अदला-बदली करने के लिए कहें। अगर बच्चा मना करता है, तो इनमें से चुनने का सुझाव दें: कुछ मिनटों में खिलौने बदल लें, कोई दूसरा खिलौना सुझाएं या उसके खिलौने से साथ मिलकर खेलने का सुझाव दें।

व्याख्या – टॉडलर यह सीख रहा है कि आक्रामक हुए बिना दूसरे बच्चों से अपनी इच्छित चीज़ें कैसे पाएं।

19-24 महीने

आपका टॉडलर क्या कर सकता है

- आपका टॉडलर खोजबीन करना और अपने आस-पास की दुनिया और लोगों को जानना जारी रखता है।
- वह दूसरों के प्रति विविध प्रकार की भावनाएं और व्यवहार प्रदर्शित करता है: आक्रामकता, नखरे, काटना, गले लगना, हंसना, आदि।
- आपका टॉडलर "नहीं" कहकर अपनी बात पर जोर देता है।
- वह दूसरे बच्चों के साथ-साथ खेलता है।
- वह कभी-कभी नए वयस्कों के साथ हिचकिचाता है।
- वह वयस्कों के व्यवहार की नकल करना शुरू कर रहा है।
- वह बहुत से नए शब्द सीख और इस्तेमाल कर रहा है जो उसे आपको समझने और अपनी ज़रूरतों को प्रकट करने में मदद करते हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- हालांकि ऐसा लगता है कि आपका टॉडलर सब कुछ खुद करना चाहता है, फिर भी उसे सुकून देने के लिए आपकी ज़रूरत होती है।
- अपने बच्चे के साथ खोजबीन का आनंद बांटें और उसके साथ पढ़ना, गाना और बातें करना जारी रखें।
- उसे अपनी भावनाएं प्रकट करने के विकल्पों के बारे में बताएं: "अगर तुम किसी से नाराज हो, तो आकर मुझे उसके बारे में बताओ।"
- उसकी उत्सुकता को प्रोत्साहित करें लेकिन उसकी खोजबीन के लिए सुरक्षित सीमाएं तय करें। उसके व्यवहार के लिए ऐसे सुसंगत नियम लागू करें जो उचित हों।
- भावनाओं को दर्शाने वाली सरल तस्वीरों का प्रयोग करें जिससे बच्चा उन्हें पहचान सके।

गतिविधियां

दूसरों की भावनाओं को समझना। कोई ऐसी किताब लें जिसके पात्रों में अनेक प्रकार की भावनाएं हों: गुस्सा, खुशी, उदासी, आदि। अपने टॉडलर के साथ वह किताब पढ़ें, और सावधानी से उसे समझाएं कि वे ऐसा क्यों महसूस करते हैं। उससे पूछें कि क्या वह भी ऐसा ही महसूस करेगा।

व्याख्या – टॉडलर यह समझने लगा है कि किस बात से दूसरे लोग खुश, उदास आदि महसूस करते हैं।

मम्मी और डैडी की नकल करना। घरेलू गतिविधियां करें और अपने टॉडलर को बच्चों के आकार के औज़ारों का इस्तेमाल करके आपकी नकल करने के लिए प्रोत्साहित करें: बेलचे से बर्फ उठाकर फेंकना, झाड़ू लगाना, चीज़ें उठाकर ले जाना, आदि।

व्याख्या – आप जो काम खुद कर रहे हैं वही काम उसे करने देकर आप उसमें विश्वास प्रदर्शित कर रहे हैं। इससे उसमें आत्म-सम्मान विकसित हो रहा है।

उन लोगों को पहचानना जिन्हें वह जानता है। अपने टॉडलर को उन लोगों की तस्वीरें दिखाएं जिन्हें वह अच्छी तरह जानता है (वह स्वयं, माता-पिता, दोस्त, पड़ोसी)। उसे उन लोगों को पहचानने और उनके बारे में आपसे बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

व्याख्या – वह जिन लोगों को जानता है उन्हें पहचानना और उनका नाम लेना सीख रहा है और उनसे अपने संबंध के बारे में जान रहा है।

20-30 महीने

आपकी टॉडलर क्या कर सकती है

- आपकी टॉडलर संचार (कम्युनिकेट) करने के लिए बहुत से शब्दों का इस्तेमाल कर रही है।
- वह मुस्कुराती और हंसती है।
- कभी-कभी वह नए परिवेश में शर्माती है।
- वह काल्पनिक खेल और सरल खेल खेलना शुरू कर रही है।
- उसे दूसरों के साथ खेलना अच्छा लगता है लेकिन अब भी दूसरों के साथ खिलौने साझा करने में कठिनाई होती है।

आप क्या कर सकते हैं

- ऐसे खेलों को प्रोत्साहित करें जो उसे अपनी कल्पनाशक्ति का प्रयोग करने देते हैं और अन्य खेल जिनमें उसे मज़ा आता है।
- ऐसे खेल खेलें जिनमें सब बारी-बारी से खेलते हैं, ताकि आपकी बच्ची को अपनी बारी का इंतज़ार करने में मदद मिले।
- अपने टॉडलर को कोशिश करने और सफलता पाने के लिए प्रोत्साहित करें और उसकी प्रशंसा करें।
- अपनी टॉडलर को यह समझाएं कि क्या होने वाला है और क्या हो रहा है, इससे उसको आश्वस्त महसूस करने में मदद मिलेगी।
- उसे खिलौना साझा करने के तरीके दिखाएं।

गतिविधियां

आईने वाला खेल खेलें। अपने टॉडलर के आमने-सामने बैठें। आपके बच्चे को आपके हाव-भाव और चेहरे की मुद्राओं की नकल करनी है। बारी-बारी से ऐसा करें जिससे कि फिर बच्चा चेहरे की मुद्राओं की शुरुआत करे।

व्याख्या – वह दूसरों के क्रियाकलापों, मुखमुद्राओं और भावनाओं को समझना शुरू कर रहा है। बारी-बारी से ऐसा करने से उसे यह पता चलता है कि संचार (कम्युनिकेशन) में दो लोगों के बीच आदान-प्रदान होता है।

दिखावे का खेल। अपने बच्चे को ऐसी स्थितियां बनाने के लिए प्रोत्साहित करें जिसमें उसे दिखावा करना है, जैसे चाय पीना, फोन पर बातें करना, गुड़िया की देखभाल करना, कार की मरम्मत करना या लकड़ी का काम करना।

व्याख्या – वह अपनी कल्पनाशक्ति और चीज़ों को करने का अपना ढंग विकसित कर रहा है। आपकी मदद से, वह यह भी सीख रहा है कि वह जो कुछ कर रहा है और इसमें उसे जो मज़ा आ रहा है उसे शब्दों में कैसे बयान करे।

संगीत पर नृत्य करें। संगीत के ऐसे हिस्से चुनें जो विभिन्न प्रकार की भावनाएं व्यक्त करते हैं: खुशी, उदासी, आश्चर्य। उन्हें गाया जा सकता है या सीडी प्लेयर या किसी वाद्य यंत्र पर बजाया सकता है। अपने टॉडलर को संगीत द्वारा व्यक्त विभिन्न भावनाओं के बारे में बताएं और उसके साथ संगीत पर नृत्य करें। उसे समझने का मौका दें कि संगीत के साथ किस तरह का नृत्य किया जाता है।

व्याख्या – टॉडलर व्यवहार के साथ भावनाओं का संबंध जोड़ना सीख रहा है।

31-36 महीने

आपकी टॉडलर क्या कर सकती है

- आपकी टॉडलर स्वतंत्र रूप से खेल सकती है।
- वह परिचित परिवेश में अपने प्रिय लोगों से अलग हो सकती है।
- वह दूसरों के साथ साझा करना शुरू कर रही है।
- वह दूसरों के प्रति अपनी भावनाएं प्रदर्शित कर रही है।
- वह कई भावनाएं व्यक्त और समझ सकती है: खुशी, उदासी, गुस्सा, डर, चिंता।

आप क्या कर सकती हैं

- उसे स्वतंत्र रूप से खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उसे ऐसे खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करें जो उसे अपनी कल्पनाशक्ति का प्रयोग करने देते हैं।
- उसे अपनी अनुपस्थिति के बारे में बताएं और यह बताएं कि उसकी देखभाल कौन करेगा। इससे उसके लिए आपसे दूर रहना आसान हो जाएगा। उदाहरणों का प्रयोग करके उसे बताएं कि आप कब लौटेंगी ("तुम्हारे सोने के बाद," "जब बाहर अंधेरा होगा")।
- आपको अपने दिन के बारे में बताने में उसकी मदद करें।
- आपकी टॉडलर की भावनाओं और बेचैनियों को सुनें और उन पर प्रत्युत्तर दें।
- उसे धीरज रखना सिखाएं। उदाहरण के लिए, अगर आप फोन पर बात कर रही हैं, तो किसी संकेत से (जैसे उंगली दिखाकर) उसे जता दें कि आपको उसका ख्याल है लेकिन उसे थोड़ा इंतज़ार करना होगा तभी आप उस पर ध्यान दे सकेंगी।

गतिविधियां

भावनात्मक स्थितियों की कल्पना करें। स्टफ्ड जानवरों और गुड़ियों का इस्तेमाल करके ऐसी छोटी-छोटी कहानियां बनाएं जो अलग-अलग स्थितियों और भावनाओं को दर्शाते हैं (बहसें, किसी दोस्त से अचानक मिली खुशी, माता/पिता से अलगाव, किसी पार्टी में जाना, मामूली चोटें)। उसे कोई भूमिका दें और शामिल लोगों की भावनाओं और व्यवहारों के बारे में बात करने दें।

व्याख्या – टॉडलर खेल के जरिए विभिन्न भावनाएं व्यक्त कर सकता है और इन भावनाओं से निपटने के लिए व्यवहार सीख सकता है। इससे उसे समस्या हल करने में मदद मिलेगी।

उसके दिन की कहानी। अपने टॉडलर को उन चीज़ों के बारे में बात करने का मौका दें जिनमें उसकी रुचि है या जो उसने दिन भर में कीं। सवाल पूछकर उसकी कहानी में दिलचस्पी ज़ाहिर करें।

व्याख्या – वह देख सकता है कि उसकी बातों में आपकी दिलचस्पी है और वह आपसे और भी ज़्यादा बातें करना चाहेगा।

मिलकर कहानियां बनाएं। अपने टॉडलर के प्रिय लोगों और स्टफ्ड जानवरों का प्रयोग करके कोई करल्पनिक कहानी सुनाएं। "एक समय की बात है।" फिर उसे कोई छोटी काल्पनिक कहानी सुनाने दें।

व्याख्या – इससे कल्पनाशक्ति और संचार को प्रोत्साहन मिलता है।

अपने टॉडलर को सकारात्मक ढंग से अनुशासित करना

छोटे बच्चों को समूह में रहने और सुरक्षित ढंग से खोजबीन करने के नियम सीखने पड़ते हैं। माता/पिता के रूप में, कभी-कभी आपको उनके रहने के स्थान को नियंत्रित करना पड़ता है और उन्हें दिखाना पड़ता है कि कौन-सा व्यवहार सबसे उचित है।

छोटे बच्चों के कोई बुरे इरादे नहीं होते और वे बस वही करते हैं जो स्वाभाविक तौर पर उनके मन में आता है: चीज़ों को अपने मुंह में डालना, अपने आसपास खोजबीन करना और परेशान होने पर रोने लगना। समस्याओं से बचने के लिए, छोटे बच्चे के परिवेश को नियंत्रित करने से शुरू करें:

- भौतिक स्थान को व्यवस्थित करें। खतरनाक वस्तुओं को हटा दें, उन जगहों के दरवाज़ों को बंद कर दें जहां उसे नहीं जाना चाहिए, अवरोधों का इस्तेमाल करें, आदि।
- प्रतिबंधित चीज़ों से अपनी टॉडलर का ध्यान बंटाएं। उदाहरण के लिए, अगर वह किसी अनुचित चीज़ की ओर बढ़ रही है तो उसे कोई सुरक्षित खिलौना दें या गतिविधियां बदल दें।
- सुसंगत रहें: नियम हमेशा एक जैसे रहने चाहिए, चाहे माता-पिता में से कोई भी बच्चे की देखभाल कर रहा हो। अगर संभव हो, तो पहले से आपस में सहमति बना लें।
- एक तय रुटीन का पालन करें। अगर बच्चे को पहले से मालूम हो कि क्या होने वाला है तो बदलाव में उसे आसानी होगी।
- बुरे व्यवहार से मना करने के बजाय अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहित करें: "उसे न करो" के बजाय "यहां आकर कपड़े धोने में मेरी मदद करो"; "चिल्लाओ नहीं" के बजाय "धीरे से बात करो"।
- उसे ऐसी सामग्रियों का इस्तेमाल करने दें जिन्हें हाथ में लिया जा सकता हो (प्लास्टिक की प्लेटें, ढक्कन, सॉसपैन, वॉशक्लोद आदि)। सुनिश्चित करें कि ये वस्तुएं सुरक्षित हैं।

लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि जब ज़रूरी हो तो बच्चा अपनी भावनाएं व्यक्त कर सके। कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- उसकी भावनाओं को स्वीकार करें। अगर वह रो रहा है या गुस्से में नखरा कर रहा है, तो पहले यह समझने से शुरू करें कि वह इस तरह से क्यों व्यवहार कर रहा है।
- अपने बच्चे को बताएं कि आप उसकी परेशानी को समझते हैं: "मैं समझ रही हूं कि तुम इसलिए परेशान हो क्योंकि सोने का समय हो गया है।" "मैं जानती हूं कि तुम इसलिए नाराज़ हो क्योंकि उसने तुम्हारा खिलौना ले लिया।"
- इस बारे में स्पष्ट रहें कि कौन-सा व्यवहार अनुचित है। उदाहरण के लिए, उसे बताएं कि निराश या नाराज होने पर चीज़ें फेंकना उचित नहीं है।
- उसके लिए उचित व्यवहार का मॉडल पेश करें। उससे पूछें कि क्या वह अपने ब्लैंकेट के साथ कुछ मिनट के लिए बैठना चाहता है, उसे खिलौना बांटना सिखाएं, उसके उचित अनुरोधों पर स्नेहपूर्वक प्रतिक्रिया दें, आदि।

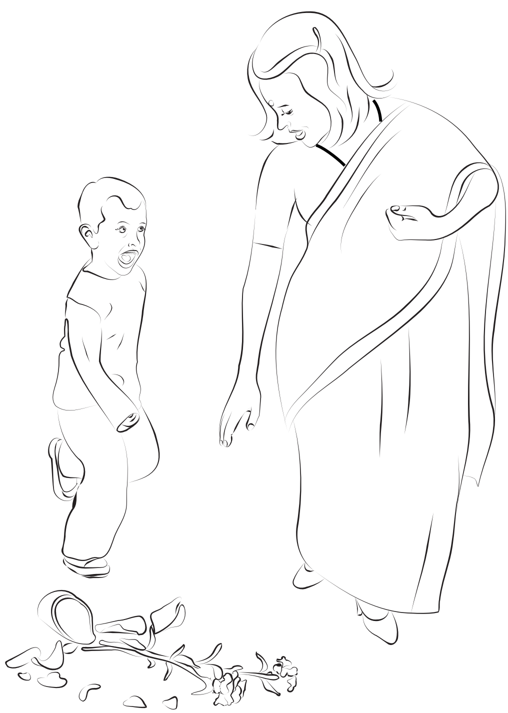
आपकी भावनाएं भी महत्वूपर्ण हैं! आपके टॉडलर के साथ कठिन पलों के दौरान आपकी मदद के लिए कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- अपनी आवाज़ को शांत लेकिन दृढ़ रखें।
- अपने बच्चे को बताएं कि उसका व्यवहार आपमें क्या भावनाएं उत्पन्न करता है: "जब तुम चिल्लाते हो, तो मेरे लिए यह समझना मुश्किल हो जाता है कि तुम मुझसे क्या कह रहे हो," या "जब तुम वाकई नाराज़ होते हो, तो मैं तुमसे बात करके यह समझ नहीं पाती कि क्या किया जाए।"
- अगर आप में से कोई (या दोनों!) नाराज़ है, तो उस पर बात करने से पहले शांत हो जाने का इंतज़ार करें।
- अगर आप बहुत नाराज़ हैं, तो बच्चे को सुरक्षित स्थान में रखें और प्रत्युत्तर देने से पहले फिर से नियंत्रण प्राप्त करें। अगर हो सके तो अलग कमरे में चले जाएं।
- यह न भूलें कि आपका बच्चा आपकी नकल करने की कोशिश करेगा: अगर आप जल्दी नाराज़ होते हैं, तो वह भी ऐसा करना सीखेगा।
- आपकी प्रतिक्रियाएं और व्यवहार हमेशा परफ़ेक्ट नहीं होंगे, लेकिन यह समझने की कोशिश करें कि क्या हुआ था और अपनी गलतियों से सीखने की कोशिश करें।

आप्रवासन और परिवारों का अलगाव

कनाडा में आप्रवासन के कारण, कभी-कभी परिवार कुछ समय के लिए अलग हो जाते हैं। माता-पिता में से एक या दोनों लंबे समय के लिए अपने बच्चों से अलग हो सकते हैं, संभवत: उन्हें दादी-नानी जैसे देखभालकर्ताओं के पास छोड़कर। अलगाव की यह अवधि बच्चों और उनके परिवारों के लिए कठिन हो सकती है। कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- माता-पिता को यथासंभव अपने बच्चों के संपर्क में रहना चाहिए (जैसे: फोन काल, देखरेख में इंटरनेट संचार आदि)।
- अपने समुदाय में ऐसी ही स्थिति में रह रहे अन्य माता-पिता से बात करें। आप उनके अनुभवों से सीख सकते हैं और एक-दूसरे को सहारा दे सकते हैं।
- जब आप फिर से अपने बच्चों से मिलें, तो अटैचमेंट बनाने के लिए ज़रूरी समय बिताने के लिए तैयार रहें। इस पुस्तिका में गोद लेने से संबंधित अनुभाग से कुछ विचार मिल सकते हैं।



गोद लेना

संभवत: आप जल्दी ही अपने गोद लिए हुए बच्चे से "प्यार करने लगेंगे," खासकर अगर वह बच्चा एक शिशु है। लेकिन "अटैचमेंट" शब्द कुछ अलग चीज़ है, क्योंकि इसका निहितार्थ है कि बच्ची में अपने गोद लेने वाले माता-पिता में विश्वास विकसित होता है। जब उसे अपने माता-पिता की ज़रूरत होगी तो क्या वे हमेशा उसके लिए मौजूद होंगे?

अटैचमेंट सृजित करने के लिए किसी शिशु के पहले महीने बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। गोद लेने में, माता-पिता हमेशा यह नहीं जानते कि गोद लेने से पहले बच्ची के देखभाल की गुणवत्ता कैसी थी। हो सकता है कि शिशु पहले उपेक्षित रहे हों और विश्वास विकसित करने के लिए उन्हें विशेष देखभाल की ज़रूरत पड़ेगी। कुछ मामलों में, कभी-कभी अस्वीकृति के अनुभव के कारण टॉडलर माता-पिता में से किसी एक के स्नेह को अस्वीकार कर देते हैं।

कुछ गोद लिए गए बच्चों में शारीरिक अशक्तताएं, व्यवहार संबंधी विकार या फेटल अल्कोहल स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (FASD) हो सकता है, और उन्हें बहुत विशेष देखभाल की ज़रूरत पड़ेगी। ऐसे मामलों में, उचित पेशेवर सलाह ज़रूर लें।

लेकिन बच्चों को अटैचमेंट की कुदरती तौर पर ज़रूरत होती है और वे इस ज़रूरत को पूरा करने की कोशिश करेंगे।

कुछ सुझाव इस प्रकार हैं। जैसा कि आप देखेंगे, इनमें से कुछ सभी बच्चों पर लागू होते हैं, चाहे वे गोद लिए गए हों या नहीं:

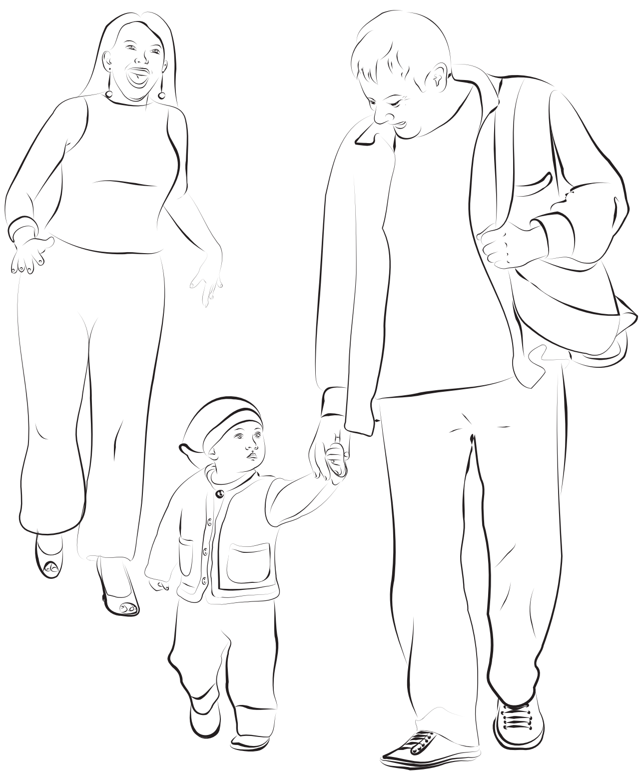
- अपने बच्चे के अतीत के बारे में यथासंभव ज़्यादा से ज़्यादा जानकारी पाने की कोशिश करें ताकि आप उसकी ज़रूरतों को समझ सकें।
- अपनी बच्ची को अक्सर गोद में लें। उसे सुरक्षित महसूस होने की ज़रूरत होती है। अगर वह शिशु है, तो बेबी कैरियर का प्रयोग यथासंभव अधिक से अधिक करें।
- अपनी बच्ची को और उसकी ज़रूरतों तथा प्रतिक्रियाओं को जानने का समय निकालें।
- अपनी बच्ची को बिल्कुल स्पष्ट रुटीन प्रदान करें ताकि वह यह चिंता न करे कि अब क्या होने वाला है। उसे बताएं कि आगे क्या होने वाला है।
- अपनी बच्ची की ज़रूरतों पर तत्परता से और हमेशा एक ही तरह से प्रत्युत्तर दें।
- यह बेहतर होगा कि माता-पिता ही मुख्य देखभालकर्ता और बच्ची को गोद में लेने वाले हों, खासकर पहले कुछ महीनों में। बच्ची की देखभाल से संबंधित अन्य कामों में आपकी मदद करने के लिए रिश्तेदारों और दोस्तों को प्रोत्साहित करें और इसकी वजह बताएं।
- जब आप बच्ची को बोतल से दूध पिला रही हों, तो उसे अपने शरीर के बिल्कुल पास रखें, मानो आप उसे स्तनपान करा रही हों।
- उसे सुखद, शांत माहौल प्रदान करें और ऐसा पौष्टिक भोजन दें जो उसे अच्छा लगता है।
- जब आप अपने बच्चे का ध्यान अपनी ओर खींचें, तो सुनिश्चित करें कि वह मुस्कान या गले लगाने के साथ हो।
- हर समय शांति से बोलें, उस समय भी जब आप अपने टॉडलर को अनुशासित करना चाहते हों।

- अपने बच्चे के सकारात्मक व्यवहार पर ज़ोर दें और जो वह कर सकता है उसके लिए उसकी सराहना करें।
- खेल खेलें और ऐसी गतिविधियां करें जिनमें आपके बच्चे के साथ आमने-सामने का संपर्क ज़रूरी हो, जैसे नकल करना, ताक-झांक, उसके बालों में कंघी करना, और आंख मारने का खेल खेलना। उसे सीधे आपकी ओर देखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- जब भी आपका बच्चा गुस्सा और नखरा करे, तो किसी शांत जगह में कुछ पल तक उसके पास बैठकर उसे शांत करें और सुकून पहुंचाएं। अगर वह आपके प्रयासों का विरोध करता है, तो उसे कुछ समय दें। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वह जानता है कि उसकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए आप मौजूद हैं।
- अगर आपके छोटे बच्चे को मालिश कराना अच्छा लगता है, तो उसकी नियमित मालिश करें।
- अपने बच्चे को अपने बेडरूम में सुलाएं, खासकर अगर वह बहुत छोटा है।
- ऐसा संगीत, किताबें और खिलौने चुनें जिनसे आप अपने बच्चे को परिचित कराना चाहेंगे।
- अपने बच्चे को प्यार देने पर ध्यान दें, अगर वह बदले में प्यार न दे तब भी।
- अगर आप ऐसा व्यवहार देखें जो अन्य बच्चों से काफी अलग हो तो मदद लेने के लिए उपलब्ध सामाजिक और सामुदायिक सेवाओं का प्रयोग करने में हिचकिचाएं नहीं।

अलगाव और तलाक

जब बच्चे छोटे होते हैं, तो दंपति के अलग हो जाने से पारिवारिक स्थिति कठिन हो जाती है। अलगाव और तलाक के मामले में विशेषज्ञों की राय अलग-अलग है। कुछ का मानना है कि अटैचमेंट पर असर पड़ता है जबकि कुछ को लगता है कि ऐसा होना ज़रूरी नहीं है।

माता-पिता की देखभाल की गुणवत्ता और परिवेश की गुणवत्ता अलगाव और तलाक के दीर्घकालिक प्रभावों में अहम भूमिका निभाते हैं। आदर्श रूप में, बच्चे को माता और पिता के साथ नियमित रूप से पर्याप्त समय बिताने का मौका मिलना चाहिए।



अलगाव की कठिनाइयों को आसान करने के लिए कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

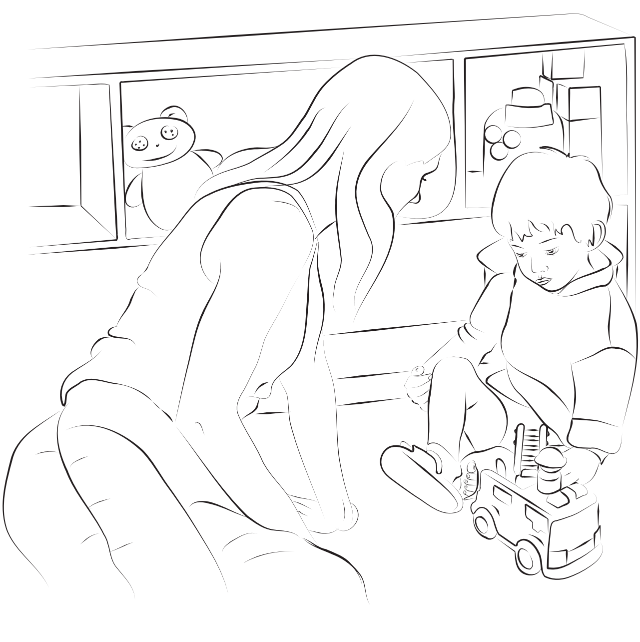
- जब आपको किसी समस्या पर बात करनी हो, तो बच्ची के सामने ऐसा न करें, चाहे उसकी उम्र जो भी हो।
- बच्ची के सामने अपने पूर्व-पार्टनर की बुराई न करें।
- अपनी बच्ची की ज़रूरतों पर स्नेहपूर्वक और सुसंगत रूप में ध्यान देते रहें।
- अगर आपकी बच्ची के जीवन में नए लोग हों (दादा-नाना, कोई नया पार्टनर, मिले-जुले परिवार में भाई या बहन), तो सुनिश्चित करें कि वे उसकी देखभाल करें इससे पहले आप उसे उन लोगों को जानने का समय दें।
- आपका मानसिक सवास्थ्य महत्वपूर्ण है और आपके नज़दीक रहने वाले लोगों को आपकी मदद करनी चाहिए ताकि आप अपने बच्चे के साथ सकारात्मक संबंध बनाए रख सकें।
- अगर आप और आपके पूर्व-पार्टनर को आपके बच्चे की देखभाल पर सहमति बनाने में परेशानी हो रही है, तो किसी ऐसे पेशेवर या दोस्त की सेवाएं लेना मददगार हो सकता है जिस पर माता-पिता दोनों विश्वास करते हों।
- अपने पूर्व-पार्टनर के साथ संचार करने का ऐसा तरीका तय करें जो आप दोनों के लिए सुविधाजनक हो: ईमेल, टेलिफोन संदेश, बच्ची के साथ आने-जाने वाली नोटबुक, बच्ची के सो जाने के बाद शाम को फोन कॉल, आदि।
- अपनी बच्ची को सवाल पूछने का अवसर दें।
- दूसरे माता/पिता के बारे में नकारात्मक टिप्पणियां किए बिना स्थिति का परिचय दें और ब्योरे वयस्कों की बातचीत के लिए रहने दें।
- सुनिश्चित करें कि आपकी बच्ची अलगाव को लेकर अपराधबोध महसूस न करे।
- हर मामले में खुद से पूछें, "मेरी बच्ची के लिए सबसे अच्छा निर्णय कौन-सा है?"

बच्चे की देखभाल अटैचमेंट को कैसे प्रभावित करती है

किसी न किसी समय पर, शायद आपका बच्चा भी देखभाल सेवाओं (चाइल्डकेयर सर्विसेज़) का इस्तेमाल करेगा, घर पर या किसी सेंटर में।

कई अध्ययनों ने माता-पिता और बच्चे के अटैचमेंट पर चाइल्डकेयर के प्रभाव को निर्धारित करने का प्रयास किया है। इस विषय पर विशिष्ट निष्कर्षों तक पहुंचना कठिन है, लेकिन ये कुछ बिंदु हैं जिन पर साक्ष्यों में सहमति है:

- अगर आपका बच्चा चाइल्डकेयर में जाने के बजाय आपके साथ रहना पसंद करता है तो यह सामान्य बात है। आपकी भूमिका यह है कि इस अनुभव को सकारात्मक बनाएं और अपने टॉडलर को आश्वस्त करें कि आप वापस आएंगे।
- आप जिन देखभाल प्रदाताओं के पास अपने बच्चे को छोड़ते हैं उनमें आपको विश्वास होना चाहिए। अगर आप इसके बारे में चिंतित रहेंगे, तो आपका बच्चा आपकी बेचैनी को भांप सकता है और इससे उसकी असुरक्षा बढ़ेगी।
- बच्चे की देखभाल बच्चे के विकास में सकारात्मक भूमिका निभा सकती है। देखभाल की गुणवत्ता मुख्य कारक है।



अच्छी गुणवत्ता का चाइल्डकेयर क्या है? यहां कुछ महत्वपूर्ण बातें दी गई हैं जो अपने बच्चे के सामाजिक और भावनात्मक विकास के लिए सर्वोत्तम चाइल्डकेयर चुनने में आपकी मदद कर सकती हैं:

- शिक्षकों को छोटे बच्चों की शिक्षा में प्रशिक्षण प्राप्त होना चाहिए, या, कम से कम, उनके पास छोटे बच्चों के ऑब्ज़र्वेशन, विकास और देखभाल में अच्छा-खासा अनुभव होना चाहिए।
- शिक्षकों को धीरज और संवेदनशीलता का प्रदर्शन करना चाहिए और बच्चों के साथ सकारात्मक ढंग से संचार करना चाहिए।
- जगह सुरक्षित, साफ-सुथरी, प्रेरक और खुशनुमा हो, पर्याप्त बड़ी हो और वहां सोने के लिए एक शांत स्थान हो।
- बच्चे खुश दिखने चाहिए और यह लगना चाहिए कि वे जो कर रहे हैं उसमें उन्हें मज़ा आ रहा है।
- अगर कोई बच्चा "नखरा करता" है या गुस्सा होता है, तो शिक्षक सकारात्मक अनुशासनात्मक उपायों का प्रयोग करते हैं।
- शिक्षक और प्रशासक शिक्षक-बच्चा अनुपात के संबंध में दिशा-निर्देशों का पालन करते हैं।
- वहां एक रुटीन का पालन होता है, पर्यवेक्षण किया जाता है और सुस्थापित गतिविधियां हैं।

ओंटेरियो में चाइल्डकेयर के चुनाव के बारे में अधिक जानकारी के लिए, और आपके शहर में चाइल्डकेयर सेंटर्स की डायरेक्टरी पाने के लिए, यहां जाएं:
www.edu.gov.on.ca/childcare/index.html

जब चीज़ें ठीक न हों

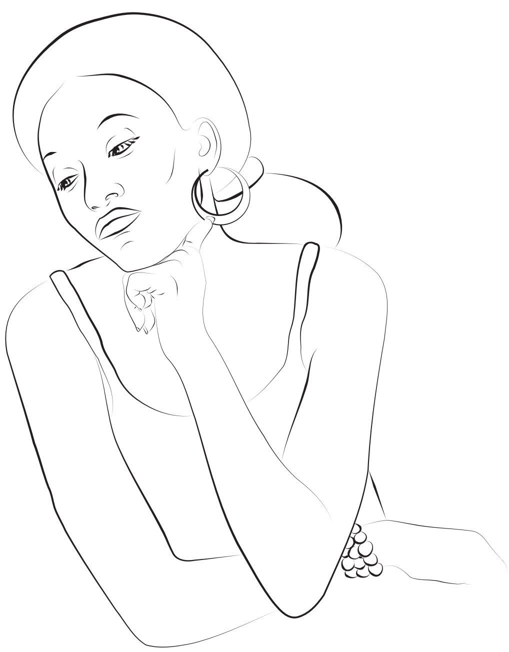
अगर आपको अपने बच्चे की ज़रूरतें खुद पर हावी महसूस हो रही हों, तो मदद पाने में हिचकिचाएं नहीं। उदाहरण के लिए:

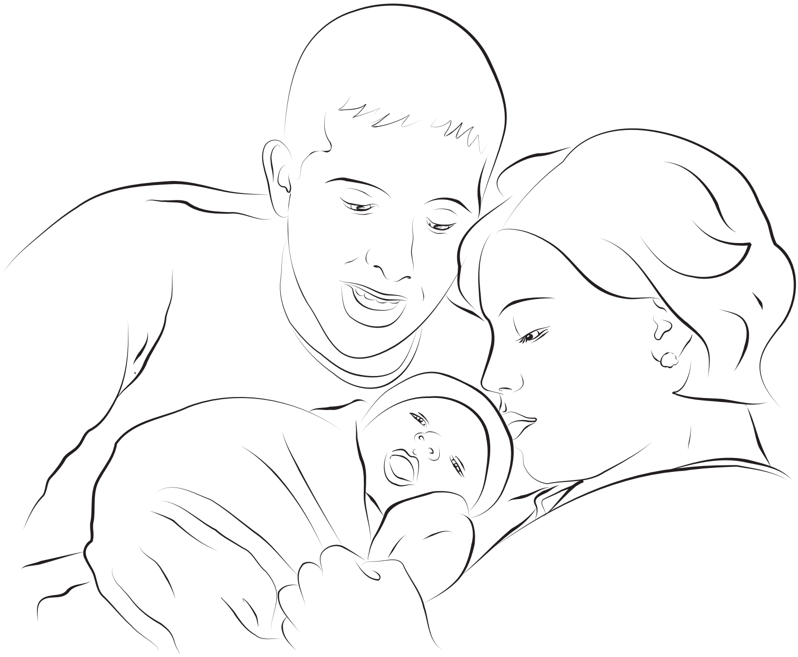
- अगर आप अवसादग्रस्त या बेहद थके हुए महसूस कर रहे हों।
- अगर आप अपने बच्चे के साथ आनंद लेने में असमर्थ हों।
- अगर आप ज़्यादा नाराज़ और चिड़चिड़े होते जा रहे हों।

ये भावनाएं आपको अपने बच्चे के साथ सुकूनदायक अटैचमेंट विकसित करने से रोक सकती हैं। पहले अपने परिवार और दोस्तों से सहारा पाने की कोशिश करें लेकिन अपने डॉक्टर, नर्स या किसी अन्य सामुदायिक सेवा पेशेवर के साथ समस्या पर चर्चा करने में हिचकें नहीं। आप किसी भी समय टेलेहेल्थ ओंटेरियो (Telehealth Ontario) को टेलिफोन कर सकते हैं (1 866 797-0000)।

अटैचमेंट पैरेंटिंग कनाडा (Attachment Parenting Canada) संगठन इस विषय पर एक अच्छी वेबसाइट उपलब्ध कराता है www.attachmentparenting.ca.

बच्चे के रूप में आपके अपने अनुभव भी आपके बच्चे के साथ आपके संबंध को प्रभावित कर सकते हैं। अगर अपने बचपन के बारे में आपकी शंकाएं हों, तो अपने हेल्थकेयर प्रोफ़ेशनल से इसके बारे में बात करें।





अतिरिक्त मदद कहां पाएं

इस पुस्तिका में सामान्य जानकारी है। यदि अपने बच्चे के बारे में आपकी कोई विशिष्ट शंकाएं हों, तो अपने डॉक्टर से या किसी सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से उनके बारे में बात करें।

अधिक जानकारी के लिए:

अटैचमेंट पैरेंटिंग कनाडा (Attachment Parenting Canada)

पैरेंटहुड के बारे में जानकारी और कनाडा के शहरों में अटैचमेंट सहायता समूहों के लिंक उपलब्ध कराता है।
www.attachmentparenting.ca

**एन्साइक्लोपीडिया ऑन अर्ली चाइल्डहुड डेवलपमेंट
(Encyclopedia on Early Childhood Development)**

गर्भधारण से लेकर छह वर्ष की उम्र तक बच्चों के बारे में विविध विषयों पर विस्तृत जानकारी उपलब्ध कराती है, जिनमें अटैचमेंट भी शामिल है।
www.child-encyclopedia.com

स्वस्थ बच्चा स्वस्थ मस्तिष्क (Healthy Baby Healthy Brain)

0-3 साल की उम्र के बच्चों के माता पिता के लिए एक वेबसाइट अपने बच्चे के मस्तिष्क के विकास के सुझाव के लिए
www.healthybabyhealthybrain.ca

**स्वस्थ बच्चों स्वस्थ चिल्ड्रन प्रोग्राम
(Healthy Babies Healthy Children Program)**

ओंटेरियो की सभी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाइयों द्वारा प्रस्तुत बचाव एवं हस्तक्षेप कार्यक्रम।
http://www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx

शिशु मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन (Infant Mental Health Promotion)

"एक सरल उपहार: आपके बच्चे को सुकून देना" (“A Simple Gift: Comforting your Baby”) शीर्षक एक वीडियोटेप और उसकी सहयोगी पुस्तिका "माता-पिता और अन्य देखभालकर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका" (“Guide for Parents and Other Caregivers”) प्रदान करती है जिसमें माता-पिता के साथ शिशु के अटैचमेंट के महत्व के बारे में बताया गया है।
www.imhpromotion.ca/Resources/SimpleGift.aspx

ओंटेरियो अर्ली इयर सेंटर्स (Ontario Early Years Centres)

पूरे ओंटेरियो में ऐसी जगहें जहां माता-पिता और देखभालकर्ता अपने बच्चों के साथ अनेक कार्यक्रमों और गतिविधियों में भाग ले सकते हैं।
www.ontarioearlyyears.ca

टेलेहेल्थ ओंटेरियो (Telehealth Ontario)

एक मुफ्त, कॉन्फ़िडेंशियल टेलीफोन सेवा जिस पर कॉल करके आप एक रजिस्टर्ड नर्स से स्वास्थ्य संबंधी सलाह या सामान्य स्वास्थ्य जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

1 866 797-0000

2012

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

बेस्ट स्टार्ट: ओंटेरियो का मातृत्व, नवजात एवं शिशु विकास संसाधन केंद्र

Health Nexus (हेल्थ नेक्सस)
180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

यह दस्तावेज़ ओंटेरियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन से विकसित किया गया है।

रूपांतरण, अनुवाद एवं छपाई की लागत के लिए सिटिज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा के ज़रिए कनाडा सरकार द्वारा सहायता दी गई।

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada