उत्तम शिशुपालन

माँ-बाप के लिए स्त्रोत

माँ-बाप होना सबसे महत्वपूर्ण काम है जो आप करेंगे। कई माँ-बाप, अन्य माँ-बाप से मिलना, नई युक्तियाँ सीखना, माँ-बाप के लिए आधुनिकतम परामर्श लेना पसन्द करते हैं, जबकि अन्य को, सहायता की आवश्यकता पड़ती है।

आपको उपलब्ध स्त्रोतों के बारे में अधिक सूचना के लिए अपनी स्थानीय स्वास्थ्य इकाई से सम्पर्क करें अथवा अपने चिकित्सक से अपने क्षेत्र की सभाओं तथा स्त्रोतों के बारे में पूछें। 1-888-603-9100 पर पेरन्ट्स हेल्प लाईन को या अपनी स्थानीय चिल्डरन्ज़ एड सोसाईटी (Children's Aid Society) को फ़ोन भी कर सकते हैं।

यह पुस्तिका साईकालोजी फ़ाऊँडेशन आफ़ कैनेडा *(Psychology Foundation of Canada)* तथा कोडेक कैनेडा *(Kodak Canada)* के समर्थन से चाईल्ड वैल्फ़ेयर लीग आफ़ कैनेडा *(Child Welfare League of Canada)* तथा "पेरैन्टिंग फ़ोर लाईफ़" *(Parenting for Life)* से सूचना लेकर प्रकाशित की गई है।

शिशु

पील चिल्डरन्ज़ एड का मानना है कि किसी भी शिशु को मारना, झकझोड़ना अथवा झिड़कना नहीं चाहिए।

विकास की इस अवस्था में शिशु को झकझोड़ने अथवा मारने से गम्भीर हानि हो सकती है। शिशु को तो प्यार से उछालने भर से भी हानि हो सकती है। शिशु की गर्दन निर्बल होती है तथा झकझोड़ने से दिमाग को क्षति अथवा मृत्यु हो सकती है।

विकास की इस अवस्था में शिशु को अपने व्यवहार के परिणामों की समझ नहीं होती। शिशु के विकास की इस अवस्था में अनुशासन उचित नहीं होता।

शिशु, सीमाओं तथा नियमों को समझने के लिए बहुत छोटे होते हैं।

रिश्ते बनाना

इससे पहले कि आप अपने बच्चे के साथ अनुशासन के विषय पर आगे बढ़ें, आपको प्यार तथा विश्वास का रिश्ता कायम करना होगा।

बच्चे के साथ रिश्ता कायम करने के लिए शिशुकाल सर्वोत्तम समय होता है।

बच्चे को आप पर भरोसा करने के लिए उत्साहित करें। अपने प्यार तथा स्नेह को प्रकट करें। अपने बच्चे को आलिंगन करें, उससे बातें करें तथा गाने सुनाएँ।

नित्यकर्म का विकास

नित्यकर्म से शिशु (तथा हर आयु के बच्चे) को सुरक्षित महसूस करने में सहायता मिलती है।

दूध पिलाने, सोने तथा खेलने जैसे नित्यकर्मों से बच्चे को शान्त होने में सहायता मिलती है।

PEEL CHILDREN'S AID
PROTECTING CHILDREN AND SUPPORTING FAMILIES
6860 CENTURY AVENUE WEST TOWER MISSISSAUGA ON L5N 2W5 T 905 363 6131 WWW.PEELCAS.ORG

रोता हुआ शिशु

अपने शिशु के रोने पर ध्यान दें। शिशु अपनी दूध, आराम तथा साफ़ डायपर की आवश्यकता बताने के लिए रोते हैं।
अगर आप बच्चे के रोने का कारण नहीं मालूम कर सकते तो आप कुण्ठित तथा क्रोध भी महसूस कर सकते हैं।
जब बच्चा अधिक रोए तो अच्छे से अच्छे माँ-बाप भी अपने आप को धैर्यहीन अनुभव करते हैं।
अपने आप पर काबू रखना बेहद महत्वपूर्ण है। अगर आपको लगे कि आपका गुस्सा बढ़ रहा है तो बच्चे को किसी सुरक्षित स्थान, जैसे उसका पालना, में रख दें। कुछ समय के लिए दरवाज़ा बन्द करके आराम करें। चाहें तो अपने लिए चाय बनाएँ। कुछ ही पल में आप अधिक शान्त महसूस करेंगे तथा अपने रोते शिशु को सान्त्वना देने के लिए तैयार हो जाएँगे।

योजना की अवस्था

इस समय का उपयोग, यह सोचने में लगाईये कि जब बच्चा बड़ा हो जाए, तो आपके अनुशासन के लक्ष्य क्या हैं।
अनुशासन का लक्ष्य बच्चों को हमारे समाज के नियमों तथा गुणों की शिक्षा देना तथा उन्हें आत्म-अनुशासित बनाना है, ताकि वह प्रसन्न, उत्तरदायी युवक बनें।
उस प्रकार के अनुशासन के तरीकों के बारे में सोचिए, जिनका आप उपयोग कर सकते हैं तथा उनके बारे में अधिक सूचना लें, जैसे कि अल्पकालिक छुट्टी।
विचार कीजिए, कि आप अपने बच्चों को उत्साहित करने के लिए, हितकारी भाषा का प्रयोग और बढ़ावा किस प्रकार दें; एवं अपने बच्चों के आत्मसम्मान को ठेस पहुँचाने वाले शब्दों के प्रयोग से बचने की कोशिश कैसे करें।

अपने आपको तथा अपने गुस्से के कारणों को समझना

हमेशा अपने आपको शान्त रखना कठिन है।
अच्छे से अच्छे माँ-बाप भी कभी-कभी अपने आपको व्याकुल, कुण्ठित तथा क्रुद्ध महसूस कर सकते हैं।
अच्छे माँ-बाप बनने का आरम्भ अपनी भावनाओं पर काबू पाने से होता है।
जन स्थितियों में आपका गुस्सा भड़कता है, उन्हें पहचानें।
अधिक तनावी स्थितियों को पहचानें तथा तनाव कम करने के उपाय खोजें।
अपने गुस्से को प्रारम्भ में ही पहचानना सीखें।
अपने आप से बात करें। कोई ऐसी बात ढूँढें जिससे अपने आप पर फिर से काबू पा सकें।
अपने आप को थोड़ी सी छुट्टी दें तथा अपने मन को शान्त कर, सही सोच के लिए कुछ पल निकालें।
सहायता लें। यह हमेशा आसान नहीं होता। यह मानना बहुत कठिन है कि अपनी भावनाओं तथा/अथवा माँ-बाप होने के गुणों के लिए हमें सहायता की आवश्यकता है। लेकिन सहारा माँगने का अर्थ यह नहीं है कि आप बुरे माँ-बाप हैं। इसका मतलब है कि आप अपने शिशु से प्यार करते हैं तथा उसे अच्छी से अच्छी परवरिश देना चाहते हैं।

बच्चों की सुरक्षा, उनके परिवारों की कुशलता को सुदृढ़ बनाना तथा सहायता करना पील रिजिन की चिल्डरन्ज़ एड सोसाइटी *(Children's Aid Society of the Region of Peel)* का लक्ष्य है।