
इकाई 3 पितृत्व कौशल

संरचना

- 3.0 उद्देश्य
- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 परिभाषा
- 3.3 एक प्रक्रिया के रूप में पितृत्व
- 3.4 पितृत्व में आनुवंशिक प्रभाव
- 3.5 पितृत्व की माँग और पुरस्कार
- 3.6 पितृत्व के चरण
- 3.7 पितृत्व शैली
- 3.8 पितृत्व कौशल
- 3.9 पितृत्व में बदलाव
- 3.10 अच्छे पितृत्व के लक्षण
- 3.11 सजा और अनुशासन में भेद करना
- 3.12 पितृत्व कौशल और बाल विकास
- 3.13 स्वस्थ और अस्वस्थ परिवारों में पितृत्व
- 3.14 सारांश
- 3.15 कुछ उपयोगी पुस्तकें

3.0 उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के उपरांत, शिक्षार्थियों को निम्नलिखित में सक्षम होना चाहिए:

- पितृत्व की मांगों और पुरस्कार की समझ का प्रदर्शन
- पितृत्व के चरणों की समझ का प्रदर्शन
- विभिन्न पितृत्व शैलियों के बारे में जागरूकता प्रदर्शित करना
- पितृत्व कौशल की समझ दिखाना

3.1 प्रस्तावना

शिशु के जन्म से माता-पिता के जीवन में एक बड़ा बदलाव आता है। दो लोगों के बीच अंतरंग संबंध से आगे बढ़ते हुए, एक पूरी तरह से निर्भर तीसरे व्यक्ति के आने से, व्यक्तियों के साथ-साथ विवाह में भी बदलाव लाता है। पितृत्व एक विकासात्मक अनुभव है, चाहे बच्चे जैविक संतान हों, गोद लिए गए हों, या केवल एक पति या पत्नी के बच्चे हों। पितृत्व अपने

वयस्क जीवन में अधिकांश विवाहित व्यक्तियों द्वारा किए गए सबसे महत्वपूर्ण कामों में से एक है (पापालिया एंड ओलड्स, 1992)। पालन-पोषण एक बड़ी ज़िम्मेदारी है, एक कठिन कार्य जिसे व्यक्ति को अपने जीवन में कभी कभी करना होता है। पहले के दिनों में, विस्तारित परिवारों से पितृत्व कौशल सीखे गए थे। 20 वीं और 21 वीं सदी के उत्तरार्ध से लोगों को अपने बच्चों के पालन-पोषण के रचनात्मक तरीके सीखने पड़े। माता-पिता को सकारात्मक रूप से यह समझना जरूरी है कि पितृत्व कार्य को अच्छी तरह से कैसे करना चाहिए। जितना अधिक व्यक्ति किसी बच्चे के विकास और जरूरतों के बारे में समझता है, उतना ही वह इस बात से अवगत हो सकता है कि बच्चों को पनपने के लिए स्वस्थ वातावरण बनाने के लिए क्या करना है। कई कारक जैसे कि पितृत्व शैली, अनुशासन, जीवन घटना, जैसे तलाक, सौतेला पितृत्व, गाली, सहोदर संघर्ष, खराब शैक्षिक सफलता, धमकाना, या अभिभावकों मादक द्रव्यों के सेवन का बच्चों पर प्रभाव पड़ता है।

कुछ मायनों में, लोग सहजता से जानते हैं कि पितृत्व के बारे में अच्छे और समझदार निर्णय कैसे लिए जा सकते हैं, लेकिन कभी-कभी दुनिया के तनाव और मिश्रित संदेश इसे मुश्किल बना सकते हैं। इसलिए, यह प्रभावी रूप से माता-पिता के लिए कितना महत्वपूर्ण है, इसके बारे में अधिक जानकारी रखना आवश्यक हो जाता है।

माता-पिता बनना एक गहन भावनात्मक अनुभवों में से एक में हिस्सा लेने का अवसर है जो जीवन प्रदान करता है। एक बच्चे का आगमन एक बड़ी हुई ज़िम्मेदारी और माता-पिता के जीवन में आशाओं और भय का उभार लेकर आता है। अठारह या बीस साल के बचपने और किशोरावस्था के माध्यम से पूरी तरह से भरोसेमंद, एकदम नया, चमत्कारी रूप से छोटे आत्मन के पोषण का असाधारण काम माता पिता को करना होता है। बच्चे माता-पिता को भविष्य के वयस्कता बीज का पोषण करने हेतु प्रतिबद्ध करते हैं।

3.2 परिभाषा

पितृत्व बचपन से वयस्कता तक एक बच्चे के शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और बौद्धिक विकास को बढ़ावा देने और समर्थन करने की प्रक्रिया है। पितृत्व जैविक संबंध के बजाय बच्चे के परवरिश की गतिविधि को संदर्भित करती है। (डेविस, मार्टिन, 2000)।

पितृत्व में बच्चे के समग्र विकास के लिए बच्चे की हर जरूरत पर ध्यान देना शामिल है। युवा माता-पिता अपने बच्चे के स्वास्थ्य की निगरानी करने के लिए एक बड़ी जिम्मेदारी का सामना करते हैं और साथ ही बच्चे को संवेदनशील, जिज्ञासु और उज्ज्वल व्यक्ति बनाने की प्रक्रिया शुरू करते हैं।

3.3 एक प्रक्रिया के रूप में पितृत्व

रिचर्ड लर्नर (1995) का कहना है कि पालन-पोषण एक प्रक्रिया है, एक घटना क्रम है जो समय के साथ विकसित और बदलता है। पितृत्व के शुरुआती दिन नई चुनौतियों, अनुभवों और परिवार व्यवस्था में जाँच और प्रयोग लाते हैं। पितृत्व की प्रक्रिया जैविक आवश्यकताओं को पूरा करती है, साथ ही, समाज की आवश्यकताएं जिनमें बच्चों का सामाजिककरण किया जाता है, उसकी भी पूर्ति करती है। पितृत्व की दो बुनियादी जरूरतें हैं, शिशुओं की उत्तरजीविता संबंधी जरूरतों को पूरा करना और बच्चों की सामाजिककरण की जरूरतों को पूरा करना।

आठ आवश्यक पितृत्व जिम्मेदारियां हैं, क्रिस थेसेन (2004)

1. एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करना
2. बुनियादी जरूरतें प्रदान करना
3. आत्मसम्मान प्रदान करना
4. बच्चों को नैतिकता और मूल्यों की शिक्षा देना
5. आपसी सम्मान का विकास करना
6. प्रभावी और आयु उपयुक्त अनुशासन प्रदान करना
7. बच्चे की शिक्षा में शामिल होना
8. बच्चों के साथ संवाद करके जानना

3.4 पितृत्व में आनुवंशिक प्रभाव

इस बात के स्पष्ट प्रमाण हैं कि माता-पिता बच्चों को प्रभावित कर सकते हैं और करते हैं। इस बात के भी स्पष्ट प्रमाण हैं कि माता-पिता द्वारा बच्चों की आनुवंशिक बनावट उनकी व्यवहार संबंधी विशेषताओं को प्रभावित करते हैं, और व्यवहार के तरीके भी प्रभावित करते हैं। जुड़वां और दत्तक अध्ययन आनुवंशिक प्रभावों की ताकत का अनुमान लगाने के लिए एक मजबूत आधार प्रदान करते हैं, हालांकि किसी दिए गए लक्षण के लिए आनुवंशिकता का अनुमान नमूनों में व्यापक रूप से भिन्न होता है, और किसी भी अनुमान को निश्चित नहीं माना जा सकता है।

3.5 पितृत्व की माँग और पुरस्कार

पितृत्व कई पुरस्कारों और मांगों के साथ जुड़ा हुआ है।

माता-पिता के साथ जुड़ने वाले पुरस्कार या मूल्य में शामिल हैं (हॉफमैन और मनीस, 1979)

- **प्राथमिक समूह संबंध और स्नेह:** यह प्यार और साहचर्य प्रदान करने और अकेलेपन के विपरीत एक अंतस्थ (बफर) के रूप में कार्य करने में बच्चे की भूमिका को संदर्भित करता है। माता-पिता के पास प्यार करने और वापसी प्यार के लिए कोई तो है।
- **उत्तेजना और मजा:** बच्चे जीवन में उत्तेजना, कार्यकलाप और आनंद लाते हैं। माता-पिता गर्व और खुशी महसूस करते हैं, उन्हें बढ़ता हुआ देखते हैं।
- **स्वयं का विस्तार:** बच्चों को जीवन में अर्थ और उद्देश्य को खोजने और मृत्यु के बाद स्वयं के जीवन का एक हिस्सा होने से अमरता की भावना प्राप्त करने के लिए मानव की जरूरतों को पूरा करने के रूप में माना जाता है।
- **वयस्क अवस्थिति और सामाजिक पहचान:** पितृत्व को परिपक्वता और वयस्कता में स्वीकृति के संकेत के रूप में देखा जाता है।
- **उपलब्धि, क्षमता और रचनात्मकता:** एक बच्चे को पैदा करना माता-पिता को रचनात्मकता की भावना दे सकता है, और बच्चे को बढ़ते और विकसित होते हुए देखकर माता-पिता की क्षमता में योगदान के रूप में देखा जाता है।
- **वृद्धावस्था में आर्थिक उपयोगिता और सुरक्षा:** बच्चों को उन आर्थिक योगदान के लिए

महत्व दिया जाता है जो वे परिवार और सुरक्षा के लिए कर सकते हैं जो वे माता-पिता को बुढ़ापे में दे सकते हैं।

- **नैतिकता:** बच्चों को पालने के अनुभव को एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है जो उन्हें कम स्वार्थी और अधिक मिलनसार व्यक्ति बनने में मदद करती है।

पितृत्व की मांग:

कुछ शोधकर्ताओं ने पितृत्व को एक संकट के रूप में देखा है जो जोड़ों के बीच स्नेह और अंतरंगता के तरीके में व्यवधान पैदा करता है (रसेल, 1974)। कुछ मांगें पालन-पोषण से जुड़ी होती हैं।

रसेल के अध्ययन ने पिता और माताओं की चिंताओं पर चर्चा की।

माताओं को आमतौर पर अनुभव होता है:

- शारीरिक थकान और थकान
- व्यग्र और भावनात्मक रूप से परेशान होना
- नींद और आराम के व्यवधान
- व्यक्तिगत आभास और शारीरिक नुकसान के बारे में चिंता

पिता की चिंताएं थीं

- नींद या आराम में रुकावट
- बच्चे के बारे में ससुराल वालों से सुझाव
- वित्तीय आवश्यकताओं में वृद्धि
- योजनाओं को बदलने की आवश्यकता

3.6 पितृत्व के चरण

मनोचिकित्सा की प्रगति के लिए समूह 1973, ने पितृत्व के चार चरणों का प्रस्ताव रखा।

1. प्रत्याशा
2. हनीमून
3. पठार
4. मुक्ति

प्रत्याशा: इस चरण में बच्चे के जन्म की तैयारी का चरण शामिल है। भावी माता-पिता बच्चे के पालन-पोषण के तरीकों के बारे में सोचते हैं और योजना बनाते हैं। वे कल्पना करेंगे और माता-पिता की स्थिति में खुद को स्थान देंगे।

हनीमून: पितृत्व का दूसरा चरण पहले बच्चे के जन्म के बाद शुरू होता है। यह चरण कुछ महीनों तक चलता है और माता-पिता बच्चे होने की खुशी साझा करते हैं। वे बच्चे के लिए समायोजन करना सीखते हैं, बच्चे के प्रति लगाव विकसित करते हैं। माता-पिता भी इस चरण के दौरान नई भूमिकाएं ग्रहण करते हैं

पठार: यह अवस्था बचपन से किशोरावस्था तक फैली रहती है। माता-पिता बच्चे के प्रगति और विकास के अनुसार अपने व्यवहार को अपनाते हैं।

मुक्ति: इस चरण में परिवार में बच्चे को प्रवर्तित (लॉन्च) करना शामिल है। बच्चा परिवार से अलग हो जाता है और वैवाहिक जीवन में प्रवेश कर सकता है और एक नया वैवाहिक उप व्यवस्था बना सकता है।

एलेन गैलिंस्की (1987) ने पितृत्व के छह चरणों का प्रस्ताव दिया।

1. **छवि बनाने का चरण:** इस चरण में बच्चे के इंतजार की अवधि, नए जन्मे बच्चे की मानसिक छवियां और माता-पिता के जीवन में बदलाव के बारे में अपेक्षाएं शामिल हैं। चित्र अक्सर बच्चे के जन्म के बाद के जीवन के पूर्वाभास होते हैं और अक्सर माता-पिता की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से संबंधित होते हैं।
2. **पोषण चरण:** इस चरण का प्रमुख कार्य बच्चे के प्रति लगाव बनाना है। इसमें बच्चे के पैदा होने के साथ कल्पनाशील बच्चे को समेटने का काम शामिल है। अपनी नई भूमिका को स्वीकार करते हुए, माता-पिता को अपने रिश्तों को एक-दूसरे से, अपने अन्य बच्चों (यदि उनके पास हैं), और अपने स्वयं के माता-पिता के साथ बच्चे को शामिल करने, इन रिश्तों को फिर से परिभाषित करने और फिर उनके द्वारा बनाए गए जन्म के साथ असंतुलन को ठीक करने की कोशिश करनी है विशेष रूप से उनके आत्म के अर्थ लिए।
3. **अधिकार चरण:** इस प्रकार अब तक के पितृत्व में प्रमुख कार्य – पितृत्व के लिए तैयारी करना और बच्चे के साथ एक लगाव स्थापित करना-अधिकार के सवाल के साथ खुश हो जाना है। यह चरण बच्चों पर माता-पिता के अधिकार की स्थापना से जुड़ा है। माता-पिता बच्चे के हित के लिए व्यवहार नियंत्रण उपायों को अपनाते हैं।
4. **बोधनात्मक चरण:** बोधनात्मक चरण माता-पिता के साथ शुरू होता है, ताकि पुनर्बोधन करने के लिए अपने स्वयं के शुरुआती वर्षों के मूल्यांकन के कार्य का सामना किया जा सके, और जहां आवश्यक पुनरीक्षण हो सके, बच्चे के पालन-पोषण और पितृत्व के अपने सिद्धांतों, और फिर भविष्य की छवि बनाई जा सके।
5. **अन्योन्याश्रित अवस्था:** इस अवस्था में माता-पिता बढ़ते किशोर या किशोर को जीवन के बारे में अपने विचारों से पहचानते हैं। यह चरण बच्चों की टुकड़ी को लेकर माता-पिता की चिंताओं और चिंताओं से जुड़ा है। बच्चे के विकास को स्वीकार करने के लिए माता-पिता की एक अन्योन्याश्रय और इच्छा, माता-पिता के अधिकार पर नियंत्रण रखना, इस चरण के माध्यम से एक चिकनी प्रगति के लिए आवश्यक है।
6. **प्रस्थान चरण:** इस चरण में माता-पिता से बच्चों के प्रस्थान की विशेषता है। माता-पिता को इस प्रक्रिया का अनुमान लगाने की आवश्यकता है और बड़े होने वाले बच्चों के सहज प्रस्थान के लिए तैयारी करनी चाहिए। प्रस्थान बच्चों के लिए अधिक स्वतंत्रता का निर्माण करता है और माता-पिता से दूर जाने वाले कुल में परिणाम की आवश्यकता नहीं होती है।

3.7 पितृत्व शैली

डायना बॉमिंड (1991) ने पितृत्व व्यवहार के दो पहलुओं नियंत्रण और स्नेहोष्णता के आधार पर पितृत्व शैलियों के चार तरीकों की पहचान की। अभिभावकीय नियंत्रण से तात्पर्य, उस अवस्था से है जिससे माता-पिता अपने बच्चों के व्यवहार को प्रबंधित करते हैं – कुछ नियमों और मांगों को निर्धारित करके अत्यंत नियंत्रणकारी होने से है। माता-पिता की स्नेहोष्णता का

तात्पर्य उस अवस्था से है जिसमें माता-पिता अपने बच्चों के व्यवहार को स्वीकार नहीं करने और उनके प्रति प्रतिक्रियाशील होने के स्थान पर अपने बच्चों के व्यवहार को स्वीकार कर रहे हैं और अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। जब पितृत्व व्यवहार के दो पहलुओं को अलग-अलग तरीकों से संयोजित किया जाता है, तो चार प्राथमिक पितृत्व शैली उभरती हैं:

अधिनायकवादी माता-पिता अत्यधिक माँग करने वाले और निर्देशनकारी होते हैं। लेकिन उपयुक्त प्रतिक्रिया नहीं देते हैं। "वे आज्ञाकारी – और अवस्थिति-उन्मुख हैं, और बिना किसी स्पष्टीकरण के अपने आदेशों के पालन की अपेक्षा करते हैं" (बॉग्रिंड, 1991)। ये माता-पिता स्पष्ट रूप से वर्णित नियमों के साथ सुव्यवस्थित और संरचित वातावरण प्रदान करते हैं। अधिनायकवादी माता-पिता को दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है: अनधिकनायकवादी-निर्देशनकारी, जो निर्देशनकारी हैं, लेकिन सत्ता के उपयोग में अनुचित हस्तक्षेप या निरंकुश नहीं हैं, और अधिनायकवादी-निर्देशनकारी, जो अत्यधिक हस्तक्षेप हैं।

अधिकारवादी माता-पिता माँग करने वाले और अनुक्रियाशील दोनों हैं। "वे अपने बच्चों के आचरण के लिए स्पष्ट मानक और निगरानी प्रदान करते हैं। वे मुखर हैं, लेकिन हस्तक्षेप और प्रतिबंधात्मक नहीं हैं। उनके अनुशासनात्मक तरीके दंडात्मक के बजाय सहायक हैं। वे चाहते हैं कि उनके बच्चे मुखर होने के साथ-साथ सामाजिक रूप से जिम्मेदार हों, और स्व-विनियमित हों और साथ ही सहयोगी" (बॉग्रिंड, 1991)।

संतुष्ट माता-पिता (जिन्हें "अनुज्ञेय" या "गैर माँगकारी" भी कहा जाता है) "वे अपेक्षाशील होने के बजाय, अधिक अनुक्रियाशील हैं। वे गैर-पारंपरिक और उदार हैं, उन्हें परिपक्व व्यवहार की आवश्यकता नहीं होती है, काफी आत्म-नियमन की अनुमति देते हैं, और टकराव की स्थिति से बचते हैं" (बॉग्रिंड), 1991)। संतुष्ट माता-पिता को आगे दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है: लोकतांत्रिक माता-पिता, जो यद्यपि उदार होते हैं, वे अधिक कर्तव्यनिष्ठ होते हैं, बच्चे के प्रति प्रतिबद्ध और संलग्न होते हैं, और अनिर्देशकारी माता-पिता होते हैं।

सरल माता-पिता अपेक्षा और अनुक्रिया दोनों में अल्प हैं। चरम मामलों में, यह पितृत्व शैली अस्वीकार-उपेक्षा और उपेक्षित माता-पिता दोनों को शामिल कर सकती है, हालांकि इस प्रकार के अधिकांश माता-पिता सामान्य श्रेणी के अंदर आते हैं। पितृत्व शैली एक टाइपोलॉजी है, बजाय अनुक्रिया और अपेक्षिता के एक रैखिक संयोजन के, प्रत्येक पितृत्व शैली अपने हिस्सों के योग से अधिक और अलग हैं (बॉग्रिंड, 1991)।

अनुक्रियता और अपेक्षिता में अंतर करने के अलावा, पितृत्व शैली भी इस हद तक भिन्न होते हैं कि उनमें तीसरे आयाम, मनोवैज्ञानिक नियंत्रण की विशेषता होती है। मनोवैज्ञानिक नियंत्रण "उन प्रयासों को नियंत्रित करने को संदर्भित करता है जो बच्चे के मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक विकास में हस्तक्षेप करते हैं" (नाई, 1996) जैसे कि अपराध प्रेरण, प्रेम या शर्म प्रत्याहार के पितृत्व व्यवहारों के माध्यम से।

बोध प्रश्न-1

नोट: अपने उत्तर के लिए कृपया नीचे दिए गये स्थान का प्रयोग करें।

1) क्रिस थीसन द्वारा वर्णित आठ आवश्यक पितृत्व जिम्मेदारियाँ कौन सी हैं?

.....

.....

.....

.....

3.8 पितृत्व कौशल

पितृत्व एक प्रक्रिया है: माता-पिता अपने बच्चों की जरूरतों को पूरा करने के लिए बदलते हैं और आगे बढ़ते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि परिवर्तन क्रमिक है; माता-पिता के लिए नए तरीके सीखने में डरावना और कठिन और यहां तक कि माता-पिता और बच्चों दोनों के लिए भ्रमित करने वाला हो सकता है। माता-पिता अपने बच्चों के व्यवहार को प्रभावित करते हैं और बच्चे माता-पिता के व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

सामान्य धारणा के विपरीत, अच्छा पालन-पोषण पूर्णकालिक कार्य है। इसलिए, अच्छे पितृत्व की प्रमुख कुंजी, कुछ गलतियों को जानना है जो माता-पिता द्वारा की जा सकती हैं और अन्य समय के मामले में इससे अपने सबक सीख सकते हैं। पितृत्व एक कौशल है और उसे सीखना कठिन है। पितृत्व के कुछ कौशल नीचे सूचीबद्ध हैं:

प्रोत्साहन

प्रोत्साहन एक समाजीकरण कौशल है जो स्वयं और दूसरों के सम्मान में निहित है। प्रोत्साहित करने से माता-पिता अपने बच्चे की क्षमताओं की सराहना करना सीखते हैं। प्रोत्साहन माता-पिता को बच्चे के प्रति अपनी अच्छी भावनाओं को व्यक्त करने का एक तरीका देता है। यह व्यवहार या सीखने में गलतियों के बावजूद उन्हें अपने बच्चे के प्रयासों को पहचानने में मदद करता है।

दूसरों के प्रोत्साहन से सभी को लाभ होता है। माता-पिता भी अपनी ताकत और क्षमताओं के बारे में जागरूकता हासिल करते हैं। जब माता-पिता दूसरों द्वारा प्रोत्साहित महसूस करते हैं, तो वे अपने बारे में बेहतर महसूस करते हैं। जब माता-पिता अपने बच्चों के व्यवहार या उनके परिवारों के भीतर होने वाली अंतःक्रिया के बारे में हतोत्साहित महसूस करते हैं, तो उन्हें प्रोत्साहित करना मुश्किल हो सकता है। वे अपने बच्चे की सबसे उत्कृष्ट विशेषता के रूप में दुर्व्यवहार का नाम दे सकते हैं।

बच्चे यह जानकर लाभ उठाते हैं कि उनके माता-पिता उन्हें स्वीकार करते हैं। जब बच्चे कुछ नया करने या दूसरों के लिए कुछ करने की कोशिश करते हैं, तो माता-पिता प्रशंसा दिखाने के लिए प्रोत्साहन का उपयोग कर सकते हैं।

अपने बच्चों को देखकर और प्रोत्साहन का उपयोग करके, माता-पिता बच्चों को उनके द्वारा किए गए व्यवहार को दिखाते हैं। माता-पिता वाक्यों के साथ विशिष्ट व्यवहार का नाम दे सकते हैं जैसे "वह अपनी पैंट उतारने में मदद करना पसंद करती है," "वह अपने बिस्तर बनाने में मदद करने की कोशिश करती है,"

कभी-कभी निराशा या कष्टप्रद पहलुओं से उपयोगी, सकारात्मक व्यवहार को अलग करने के लिए माता-पिता को सावधानी से सोचना होगा। उदाहरण के लिए, जब कोई बच्चा परोसने में मदद करने की कोशिश करता है, लेकिन पूरे फर्श पर पानी मिलता है, तो सहायक भावना को पहचानें और योगदान की सराहना करें, फिर इस गड़बड़ी को हल्के में लें। प्रोत्साहन का उपयोग करने का एक सही समय है जब एक बच्चा कुछ ऐसा करना शुरू करता है जो एक माता-पिता उसे देखना चाहते हैं या उसे करना जारी रखेंगे। जब उनका बच्चा पहले चलना शुरू करता है तो माता-पिता बहुत उत्साहित होते हैं। चलने में बहुत प्रयास और अभ्यास करना पड़ता है, बहुत बार नीचे गिरना और उठना पड़ता है। बच्चे का पहला कदम देखना रोमांचकारी है। ऐसा होने पर माता-पिता बहुत अच्छा महसूस करते हैं।

जब माता-पिता बच्चों को बताते हैं कि वे अच्छी चीजों को नोटिस करते हैं, तो वे अपने स्वयं के सर्वश्रेष्ठ व्यवहार की सराहना करना सीखते हैं। जो बच्चे खुद के साथ सहज होते हैं और प्रोत्साहित महसूस करते हैं, उनमें उच्च आत्मसम्मान होता है। माता-पिता के लिए बच्चों के लिए अच्छा व्यवहार करना आसान होता है और उन्हें अपने विशेष गुणों और प्रतिभाओं को महत्व देने के लिए सिखाने का मौका चूक जाते हैं।

इस कदम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह है कि माता-पिता अपने बच्चे की प्रतिक्रिया पर ध्यान देते हैं। कुछ बच्चे जिज्ञासु हो सकते हैं, कुछ आत्म-जागरूक, कुछ संदिग्ध। अधिकांश बच्चे आभारी और प्रसन्न होंगे कि उनके माता-पिता ने उन पर ध्यान दिया और कुछ कहने के लिए समय लिया।

मार्गदर्शन

मार्गदर्शन माता-पिता को बच्चों के व्यवहार को पुनर्निर्देशित करने में मदद करता है। अनुकूल, सकारात्मक संदेशों जैसे "यह आजमाएं," "ऐसा करें," "ये लो," "यहां," का उपयोग करके माता-पिता बच्चों को उचित तरीके से कार्य करना सिखाते हैं। "अपने कपड़ों को फर्श पर न छोड़ें" को बदलने के लिए "अपने कपड़े उठाओ और उन्हें डलिया में डाल दो" बच्चों को वह जानकारी देता है जो उन्हें अपेक्षित है।

छोटे बच्चे माता-पिता के थोड़े से मार्गदर्शन के साथ समान लेकिन सुरक्षित या अधिक उपयुक्त व्यवहार विकल्प का जवाब देंगे। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, उन्हें यह बताया जाना जारी रहता है कि जो कुछ वे नहीं कर सकते हैं, उसका विरोध किया जा सकता है। मार्गदर्शन, माता-पिता को रचनात्मक, उपयुक्त तरीकों से बच्चों के व्यवहार पर सीमा निर्धारित करने में मदद करता है।

नकारात्मक शब्दों का अधिक उपयोग करने से माता-पिता का बच्चों के साथ प्रभावी प्रभाव कम हो जाता है। "नहीं," "मत करो," बंद करो, "और" छोड़ो, "जब बहुत बार उपयोग किया जाता है, जब आप नाराज या अधीर होते हैं, या जब आपके बच्चे काम कर रहे होते हैं, तो जल्द ही अपना प्रभाव खो देंगे। आपातकालीन स्थितियों के लिए बचाए जाने पर इन जैसे मजबूत शब्द सबसे प्रभावी होते हैं। "नहीं, नहीं" को "हां" में बदलने के तरीके खोजें, आप इसके बजाय ऐसा कर सकते हैं।

मार्गदर्शन बच्चों को दूसरों की सुरक्षा और सम्मान की सीमाओं से परे रचनात्मक और जिज्ञासु होने में सक्षम बनाता है। यह एक अधिक सकारात्मक, सहायक पारिवारिक वातावरण बनाने में भी मदद करता है। जब वे जानते हैं कि उनसे क्या अपेक्षित है तो बच्चे सहयोग कर सकते हैं। बच्चों को यह बताने के बजाय कि क्या नहीं करना है उन्हें व्यवहार के वैकल्पिक तरीकों के बारे में सोचना सिखाना है, रचनात्मक समस्या को हल करने में पहला कदम है।

बच्चों को भावनाओं और ऊर्जा के लिए निकास की आवश्यकता होती है; माता-पिता बच्चों को यह सीखने में मदद कर सकते हैं कि इन जरूरतों को प्रभावी और उचित तरीके से कैसे प्रबंधित किया जाए। चुपचाप रंग भरने को बेतहाशा कूदने से बदलना ज्यादातर बच्चों के लिए एक बड़ी उछाल है, जिसका वे विरोध करेंगे।

विकल्प

माता-पिता और बच्चे के बीच सहयोग को विकसित करने के लिए प्रोत्साहन और मार्गदर्शन कौशल का विकल्प तैयार किया जाता है। माता-पिता को खुले दिमाग से कहा जाता है और

बच्चों को एक साझा समस्या के समाधान हेतु अधिकतर शामिल होने की अनुमति देते हैं। यह एक कौशल का उपयोग करना है जब बच्चे किसी निर्णय के साथ मदद कर सकते हैं या समाधान की योजना बना सकते हैं। माता-पिता को बच्चों के साथ जिम्मेदारी साझा करने का एक तरीका देकर, विकल्प माता-पिता की चिंता को कम कर सकते हैं जिससे कि वे हर स्थिति को नियंत्रित कर सकें।

बच्चे अपनी स्वतंत्रता बढ़ाने के लिए व्यक्तिगत जिम्मेदारी और निर्णय लेने का अवसर प्राप्त करते हैं।

चुनाव मार्गदर्शन से बहुत अलग हैं, और उनमें भेद स्पष्ट किया जाना चाहिए। माता-पिता मार्ग दर्शन प्रक्रिया में अपने बच्चों को विकल्प दे सकते हैं ("यह कर सकते हैं या आप 'वह' कर सकते हैं? आप कौन सा करना चाहते हैं?"), लेकिन यह उस विकल्प के अनुरूप नहीं है, जिसमें माता-पिता और बच्चों को एक सहयोगी समाधान मिलता है। परिवार एक निर्णय पर पहुंचने के लिए मिलकर काम करता है।

विकल्प एक समझौता कौशल है जो माता-पिता और बच्चे दोनों के अधिकारों का सम्मान करता है। कभी-कभी बच्चों को इस प्रक्रिया में बोलने की अनुमति देना मुश्किल होता है। कुछ अभिभावकों को यह समझना असहज या कठिन लगता है कि ऐसा करना कितना मूल्यवान है। अन्य समय में माता-पिता निर्णय लेने की प्रक्रिया में अपनी जिम्मेदारी को कम आंकते हैं और अपने बच्चों के लिए माता-पिता को अधिक सुविधाजनक होने या बच्चों के लिए उपयुक्त होने की अपेक्षा अधिक स्वतंत्रता देते हैं।

इस कौशल को लागू करने में एक अंतर्निहित समझ है कि माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि शामिल सभी पक्षों के लिए विकल्प सुरक्षित और उचित हैं। इसका मतलब है कि माता-पिता की अपनी जरूरतों का सम्मान करने के साथ-साथ बच्चों की जरूरतों को पहचानना और उसका सम्मान करना। पितृत्व एक जिम्मेदारी है, लेकिन उस कौशल के साथ निर्णय लेना, सहयोगात्मक होता है और इससे परिवार के सदस्य अपनी साझा प्रतिबद्धता को मजबूत करते हैं।

यह कौशल आत्म-अनुशासन की बुनियाद में से एक है। एक बच्चा जो यह सीखता है कि विकल्पों को प्रभावी ढंग से कैसे बनाया जाए, उसने जीवन भर निर्णय लेने के लिए कौशल अर्जित किया है।

बच्चे की उम्र और परिपक्वता प्रभावित करेगा कि कितने विकल्पों पर विचार किया जाता है और उनमें कौन से उपयुक्त हैं। जितने छोटे बच्चे, उतनी ही माता-पिता को प्रक्रिया का मार्गदर्शन करने की आवश्यकता होगी। अधिक जिम्मेदारी एक छोटे बच्चे के लिए भारी हो सकती है, जो हतोत्साहित कर सकती है। हालाँकि, बड़े बच्चों को जिम्मेदारी बढ़ाने के अवसरों की आवश्यकता होती है और वे प्रतिबंधात्मक विकल्पों का विरोध करेंगे। परिस्थिति की जटिलता, बच्चों की उम्र और माता-पिता का आराम स्तर सभी चर्चा को प्रभावित करते हैं।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि बच्चे विचारों में योगदान दें। ऐसा करने से वे नियोजन का एक हिस्सा और बाद में समस्या के समाधान का भी हिस्सा महसूस करने लगते हैं। बच्चे जल्दी से कई विचारों को विकसित करेंगे। एक बच्चा जो रचनात्मक विचारों में योगदान देता है, वह एक अच्छा समस्या समाधान कर्ता, एक सहयोगी सखा और एक साधन संपन्न छात्र बन जाता है।

आत्म-संयम

जब माता-पिता अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करते हैं तो वे अपने बच्चों को भी ऐसा करना सिखाते हैं। माता-पिता जिस तरह से विस्फोटक स्थितियों में स्वयं को संभालते हैं, अपने बच्चों को गुस्सा या परेशान होने के व्यवहारिक तरीके सिखाते हैं। आत्म-संयम ऐसा कुछ है जो सभी माता-पिता की जरूरत है।

आत्म-संयम एक कौशल है जो माता-पिता को अपने बच्चों के प्रति आहत होने से बचने में मदद करता है। अपने बच्चों के साथ कैसे व्यवहार करें, यह तय करने से पहले आत्म-संयम अर्जित करके, माता-पिता तनावपूर्ण क्षणों के दौरान भी, अपने बच्चों के साथ मदद कर सकते हैं।

यदि जीवन आमतौर पर तनावपूर्ण है, तो एक व्यक्ति को आत्म-नियंत्रण खोने की अधिक संभावना है। पारिवारिक समस्याएं, एक अस्वास्थ्यकर सामुदायिक वातावरण, गरीबी और खराब स्वास्थ्य ऐसी समस्याओं के उदाहरण हैं जो अंतर्निहित तनाव में योगदान करते हैं। बच्चों की ओर से दुर्व्यवहार केवल वह कारक हो सकता है जो माता-पिता को आत्म-नियंत्रण खो देता है।

आत्म-संयम का उपयोग करने से माता-पिता को आवेगपूर्ण तरीके से काम करने से पहले रोकना होगा। जैसे-जैसे वयस्क कुंठा के शुरुआती संकेतों के बारे में अधिक जागरूक होते हैं, वे अपनी पहली प्रतिक्रिया को धीमा करना शुरू कर देते हैं और अधिक तर्कसंगत प्रतिक्रिया की योजना बनाते समय अनियंत्रित व्यवहार के विकल्पों के बारे में सोचते हैं। आत्म-संयम कौशल का उद्देश्य माता-पिता को शरीर पर पड़ने वाले प्रभावित भावनाओं को समझने में मदद करना है और बढ़ते उत्तेजना के अपने व्यक्तिगत संकेतों से अवगत होना है।

भावनाओं का सम्मान करना

भावनाओं का सम्मान करना एक सहानुभूति-निर्माण कौशल है। यह लोगों को यह स्वीकार करने में मदद करता है कि हर किसी की भावनाएं होती हैं, आमतौर पर उनकी एक विस्तृत श्रृंखला होती है। कभी-कभी ये भावनाएं इतनी मजबूत होती हैं कि वे भ्रमित या भारी हो जाती हैं। आमतौर पर यह किसी अन्य व्यक्ति के साथ इन भावनाओं के बारे में बात करने में मदद करता है जो सम्मानपूर्वक सुनेंगे। भावनाओं का सम्मान करना किसी अन्य व्यक्ति पर ध्यान देने का व्यवहार और भावनाओं को सुनने का कौशल है।

माता-पिता इस कौशल का उपयोग करके एक बच्चे को उसके या उसकी भावनाओं के महत्व को समझने में सीखने में मदद कर सकते हैं। एक बच्चे को सुनने के लिए समय लेने की आवश्यकता नहीं है कि आप उससे सहमत हों। इसके लिए आवश्यक है कि आप बच्चे के अधिकार को स्वीकार करें, भले ही वे आपसे अलग हों। क्योंकि बच्चों के साथ कैसा व्यवहार होता है और वे कैसा व्यवहार करते हैं, इसके बीच एक संबंध है, यह महत्वपूर्ण है कि उन्हें दूसरों के साथ अंतःक्रिया करते हुए देखें और स्वयं ही उन्हें निर्णय लेने दें।

कुछ माता-पिता को अपने बच्चों को उनके द्वारा बताए गए तरीके से स्वयं को अलग करने में कठिनाई होती है। इस कौशल में चुनौती माता-पिता के लिए अपनी भावनाओं को अलग रखना है और बच्चे को कैसा महसूस हो रहा है, यह सुनने के लिए इसे ध्यान से सुनें।

भावनाओं का सम्मान करना एक "प्रतिबिंबित" कौशल है। यह बच्चों को जोर से सोचने का मौका देता है। यह बच्चों को स्वयं का सम्मान करना और दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना सिखाता है। यह उनकी भावनाओं के महत्व को, इन भावनाओं को उनके अधिकार, और

जीवन की विशेषताओं और चुनौतियों का परिचय

मनुष्य के रूप में उनके मूल्य को स्वीकार करता है। माता-पिता को यह भी पता चल सकता है कि यह कौशल उन्हें अपनी भावनाओं के लिए अधिक सहज और जिम्मेदार बनने में मदद करता है।

भावनाओं का सम्मान करना एक समस्या को सुलझाने के कौशल का अभिप्राय नहीं है। बच्चों को मजबूत भावनाओं के बारे में बात करने का अवसर देकर, संकट को संभालने की योजना बनाने से पहले, हवा के रुख को साफ करना है।

उपलब्धता

जरूरतों के समय माता-पिता की उपलब्धता एक आवश्यक कौशल है। माता-पिता को भी बच्चे को उनकी उपलब्धता का एहसास कराना चाहिए। माता-पिता को भी बच्चों को यह महसूस कराने की जरूरत है कि वे उनके लिए महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं। बच्चों के साथ गुणवत्ता का वक्त देना, उन्हें अधिक आरामदायक और सुरक्षित बनाता है। हो सके तो उनके साथ कुछ पहलकदमी करें, उनके साथ उनके पसंदीदा कार्यक्रम टीवी पर देखें या उनके साथ किताब पढ़ें।

प्रशंसा

यह अच्छे पालन-पोषण कौशल की एक और तकनीक है। इससे बच्चों में अच्छा व्यवहार विकसित होता है। बच्चों की सराहना करना बहुत प्रेरक है। सराहना तत्काल और सुसंगत होनी चाहिए। प्रशंसा बच्चों को गलत और सही, अपेक्षित व्यवहार और अवांछित व्यवहार के बीच अंतर करने में सहायता करती है। अच्छे व्यवहार के होने की संभावनाएं उनके अच्छे व्यवहार पर अधिक सराहना की जाने पर उन्हें अभिव्यक्त करती रहती हैं।

स्नेह

हर कोई सबसे अधिक प्यार चाहता है विशेष रूप से बच्चे भी। बच्चे हमेशा उन साधनों की तलाश करते हैं जिनके द्वारा उन्हें अपने माता-पिता और बाहरी लोगों से प्यार मिल सकता है। बच्चों को हमेशा अपने माता-पिता से अत्यधिक प्यार पाने की इच्छा होती है। माता-पिता और बच्चों के बीच एक टिकाऊ रिश्ते का मूल और मुख्य मंत्र प्यार है। इसलिए, बच्चों से प्यार करना और उन्हें यह बताना कि आप उन्हें प्यार करते हैं, महत्वपूर्ण है।

स्वीकार

माता-पिता और छोटे बच्चों का प्यार दोनों स्वीकार किया जाना चाहिए। बच्चों को आत्म-मूल्य के स्तर को विकसित करने और स्वीकार किए जाने पर उनके आत्म-सम्मान का स्तर ऊँचा होगा। अच्छे पितृत्व में स्वीकार्यता, बच्चों को सुरक्षित महसूस कराती है।

प्यार प्रदर्शन

माता-पिता के जीवन में प्यार करने और विशेष स्थिति में रहने की भावना बच्चों के समग्र विकास को बढ़ावा देती है। प्यार गले के भौतिक तरीकों, चुंबन आदि के रूप में और उन्हें यह बताना "मैं तुम्हें प्यार करता हूँ" की तरह मौखिक साधनों के माध्यम से व्यक्त किया जा सकता है।

सुनना

बच्चों को सुनना वास्तव में उन्हें महसूस कराता है कि वे महत्वपूर्ण हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह कितना अजीब या हास्यास्पद है, बच्चे की कहानियों, विचारों और शिकायतों को सुनना रिश्ते को मजबूत करता है और उनके आत्मसम्मान को बढ़ावा देता है।

सुरक्षा की भावना पैदा करना

बच्चे जीवन में असुरक्षित होते हैं और वे जिन चीजों को समझते नहीं हैं या उनसे डरते हैं वे उन्हें आसानी से डरा सकते हैं। जीवन में हर स्तर पर बच्चे को आराम देना, उन्हें उनकी सुरक्षा प्रदान करेगा, जिनकी उन्हें आवश्यकता है। उन्हें बचाने के लिए माता-पिता की उपलब्धता को जानना आवश्यक है। उन्हें यह भी देखना होगा कि माता-पिता उनकी जरूरतों के प्रति संवेदनशील हैं और उनकी सुरक्षा के लिए कदम उठाए हैं।

क्रम और व्यवस्था प्रदान करें

बच्चों को एक नियमित और दैनिक कार्यक्रम की आवश्यकता होती है। उन्हें पूरे दिन लगातार समय पर भोजन, झपकी और सोने की आवश्यकता होती है। जब वे घर आते हैं तो उन्हें खेलने से पहले अपना गृहकार्य और अपने काम करने की आवश्यकता होती है। इससे पहले कि वे बिस्तर पर जाएं तब उन्हें स्नान करने, अपने दाँत ब्रश करने और पहले अपने स्कूल की आपूर्ति तैयार करने की आवश्यकता होती है। जब वे सुबह उठते हैं, तो उन्हें नाश्ता खाने, कपड़े पहनने, अपने दाँत ब्रश करने, अपना सामान साथ लाने और फिर वे किसी भी अतिरिक्त समय का उपयोग कर सकते हैं जो उनके पास टेलीविजन देखने या खेल के लिए होता है।

बोध प्रश्न II

नोट: अपने उत्तर के लिए नीचे दिए गए स्थान का प्रयोग करें।

1) आत्म-संयम की अवधारणा की व्याख्या करें।

.....

.....

.....

.....

3.9 पितृत्व में बदलाव

अधिकांश युवा वयस्कों के लिए पितृत्व में बदलाव, एक प्रमुख जीवन कार्य है। उत्तेजना के साथ, वे आमतौर पर एक बच्चे की देखभाल की जिम्मेदारी और तीसरे व्यक्ति के साथ अंतरंगता साझा करने के एहसास के बारे में कुछ चिंता महसूस करते हैं। पपालिया, डी. ई और ओल्ड्स, एस. डब्ल्यू (1992) बच्चों की आवश्यकताओं और बच्चे के पालन-पोषण या जीवन काल के चरणों के आधार पर अनुकूल माता-पिता के प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करता है। तालिका 1 में अभिभावक आवश्यकताओं और अभिभावक प्रत्युत्तर के लिए बदलाव को दर्शाया गया है।

तालिका 1

अभिभावक-अभिभावकीय अंतरण-अभिभावकीय आवश्यकताएं और अभिभावक प्रतिक्रिया
(पपालिया, डी. ई एंड ओल्ड्स, एस. डब्ल्यू. 1992)

| क्रम | जीवन अवधि | बच्चों की पितृत्व आवश्यकता | माता पिता प्रत्युत्तर |
|------|----------------------------|----------------------------|--|
| 1 | पहले बच्चे के जन्म से पहले | | <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चों के होने और माता-पिता के रूप में जीवन की योजना बनाने की आवश्यकता |

| | | | |
|---|---------------|--|---|
| 2 | शिशु और बच्चा | <ul style="list-style-type: none"> ● कुल देखभाल— भोजन, स्नान, कपड़े, नुकसान से सुरक्षा ● भावनात्मक लगाव ● सुरक्षा की भावना ● माता—पिता की जवाबदेही से प्राप्त जीवन पर नियंत्रण की भावना | <ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तिगत लक्ष्यों (कैरियर, आराम आदि) और बच्चे की जरूरतों के मध्य संघर्षों को हल करना ● माता—पिता के बच्चों से बच्चों के माता—पिता तक स्वयं की छवि में बदलाव करें ● शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वयं को देना ● अपने स्वयं के माता—पिता के साथ अपने संबंधों के माध्यम से काम करना, दादा — दादी के रूप में उनकी भूमिका को प्रोत्साहित करना, जबकि माता—पिता के निर्णयों के लिए उन पर झुकाव नहीं |
| 3 | पूर्व स्कूली | <ul style="list-style-type: none"> ● स्वतंत्रता और स्वायत्तता के प्रोत्साहन के साथ निरंतर संतुलित देखभाल ● लिंग पहचान के विकास और उनके शरीर की स्वस्थ स्वीकृति में मदद करना ● विशेष रूप से भाषा की बौद्धिक क्षमताओं को प्रोत्साहित करना | <ul style="list-style-type: none"> ● माता—पिता के व्यवहार को बदलना सीखना क्योंकि बच्चे की जरूरतें बदल जाती हैं ● समय और ऊर्जा पर बच्चों की मांग के बावजूद वैवाहिक बंधन को मजबूत बनाए रखना ● बच्चे के घर से बाहर निकलने के लिए शुरू होने के साथ—साथ व्यावसायिक लक्ष्यों को अधिक सख्ती से पूरा करना ● उन पर बहुत अधिक निर्भर रहें बिना किताबों, मीडिया, बाल पालन विशेषज्ञों से सलाह लेना सीखें ● पूर्ण माता—पिता न होने के लिए स्वयं को क्षमा करना |

| | | | |
|----------|---------------------|--|---|
| <p>4</p> | <p>स्कूली बच्चे</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● बाहरी दुनिया और घर से प्राप्त जानकारी को संतुलित करने में मदद करें ● प्रयास करने के लिए लक्ष्य बनाने में मदद करें ● नैतिक तर्क विकसित करने में मदद करना ● उपलब्धि का प्रोत्साहन (अकादमिक, एथलेटिक, सामाजिक) ● विशेष प्रतिभा और कौशल को प्रोत्साहित करना ● उच्च आत्मसम्मान प्राप्त करने में मदद करना | <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चे की क्षमताओं के बारे में यथार्थवादी दृष्टिकोण विकसित करना, बच्चे की अपनी उपलब्धि की जरूरतों को अलग करना ● वह क्या है— के लिए बच्चे की सराहना करें ● अन्य लोगों की भावनात्मक जरूरतों के प्रति संवेदनशील होना सीखना ● सार्वजनिक व्यवस्था में योगदान करने के लिए बच्चे के स्कूल और अतिरिक्त जीवन में भाग लेना ● बच्चे की दृष्टि से चीजों को देखकर बचपन की ताजगी को फिर से समझना ● बच्चे के अवसरों की पेशकश करके अपने बचपन के इतिहास को फिर से लिखना जो कभी नहीं था |
| <p>5</p> | <p>किशोरावस्था</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● माता-पिता और अन्य वयस्क अधिकारियों से स्वतंत्रता प्राप्त करने में मदद करते हैं ● मूल्यों के अपने कोड बनाने के लिए प्रोत्साहन ● शैक्षिक और कैरियर के लक्ष्यों के साथ प्रोत्साहन और मदद करना ● एक सकारात्मक तरीके से यौन प्रवृत्ति को संतुलित करने में मदद करना | <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चे के सवाल और सीमाओं के परीक्षण के जवाब में मूल्यों का पुनः परीक्षण करना ● लचीला होना सीखना आवश्यक सीमा निर्धारित करने में मजबूत होना सीखना ● किशोरों को अपने स्वयं के हितों के साथ एक उभरते हुए वयस्क के रूप में देखना और माता-पिता के दर्पण के रूप में नहीं ● बच्चों की जरूरतों को |

| | | | |
|---|------------|---|--|
| | | | नजरअंदाज न करते हुए, अपने करियर के लक्ष्यों में भाग लेना |
| 6 | युवा वयस्क | <ul style="list-style-type: none"> ● स्वतंत्रता का प्रोत्साहन ● जागरूक माता-पिता स्वायत्तता के लिए उचित सम्मान के साथ खुले परामर्श के लिए उपलब्ध हैं ● अंतरंगता प्राप्त करने के लिए रोल मॉडल, पूर्ति और पारिवारिक भूमिकाओं के साथ एकीकरण | <ul style="list-style-type: none"> ● अपने बच्चों के साथ युवा वयस्कों की तरह संबंध स्वीकार करना ● बच्चों को स्वतंत्र लोगों के रूप में स्वीकार करना, जिन्हें अपने निर्णय लेने और अपनी गलतियों से सीखने की आवश्यकता है ● सीखना कैसे हस्तक्षेप या नियंत्रण के बिना मदद की पेशकश करना ● घर पर बच्चों के बिना एक नए आधार पर उनके विवाह का पुनर्निर्माण ● पितृत्व कार्य पूरा होने के बाद व्यक्तिगत जीवन के लक्ष्यों को पुनर्जीवित करना |

3.10 अच्छे पितृत्व के लक्षण

जिम बर्नर (2007) ने सुझाव दिया कि अच्छे पितृत्व में स्नेह, गर्मजोशी और प्रोत्साहन की विशेषताएं हैं। उन्होंने इन पहलुओं को पूरा करने के लिए कुछ गतिविधियों का प्रस्ताव दिया:

1. कहिए, बच्चों मैं तुमसे प्यार करता हूँ। बच्चों को बताएं कि माता-पिता उन्हें प्यार करते हैं। बिना शर्त प्यार की अभिव्यक्ति बच्चों को कई बार प्रतिकर और प्रतिकूल परिस्थितियों में लचीला होने की क्षमता देती है।
2. शारीरिक स्नेह दिखाएँ: सार्थक स्पर्श और गले लगना, चुंबन बच्चे के आत्म को सहारा देते हैं। सुरक्षा का एक वास्तविक भावना, आत्म मूल्य और अर्थ उपयुक्त स्नेह से आता है।
3. सुनना: सुनना, प्यार और विचार की भाषा है। माता-पिता के लिए बच्चे का महत्व बच्चों के सक्रिय श्रवण के माध्यम से महसूस किया जाता है।
4. आंखों के संपर्क का उपयोग करें: बच्चों के साथ आंखों का संपर्क, बच्चे को यह जानने में मदद करता है कि माता-पिता देखभाल करते हैं।
5. रोज प्रार्थना करें: एक दैनिक प्रार्थना बच्चों को ईश्वर से जुड़े रहने और उनके जीवन में ईश्वर के महत्व को समझने में मदद करता है। प्रार्थना का समय पारिवारिक अंतःक्रिया का गर्म, अद्भुत, प्यार भरा हिस्सा होना चाहिए।

6. उपलब्धता: बच्चों के लिए उपलब्ध होना, पितृत्व में बहुत महत्वपूर्ण है। बच्चों को प्यार और देखभाल करने वाले माता-पिता की उपस्थिति में गर्मी और स्नेह महसूस होती है। बच्चों के जीवन में माता-पिता की उपस्थिति से बच्चों में आत्मविश्वास पैदा होता है।
7. आभारी रहें: परिवार के भीतर कृतज्ञता बच्चों के बीच कृतज्ञता की आदत पैदा करती है। बच्चों को अपने पारस्परिक संबंधों में कम शिकायती और अधिक धन्यवादी होंगे।

3.11 सजा और अनुशासन में भेद करना

सजा और अनुशासन के बीच अंतर को समझना माता-पिता के दृष्टिकोण को बच्चे के दुर्व्यवहार में बदल सकता है।

| | सजा | अनुशासन |
|-----------------------|-----------------------------------|---|
| उद्देश्य | अपराध के लिए दंड देना | सुधार और परिपक्वता के लिए प्रशिक्षण |
| केंद्र बिन्दु | अतीत के अपराध | भविष्य के दुरुस्त कार्य |
| अभिवृत्ति | अभिभावक की ओर से शत्रुता और हताशा | माता-पिता की ओर से प्यार और सम्बन्धित हताशा |
| बच्चे में परिणत भावना | भय और अपराध सुरक्षा | |

3.12 पितृत्व कौशल और बाल विकास

हमारी संस्कृति में, बहुमत की राय है कि जन्म के बाद पितृत्व शुरू होता है। इस विचार को चिकित्सा वैज्ञानिकों ने सूक्ष्म रूप से बढ़ावा दिया है जो एक बच्चे को शारीरिक मामले, विशेष रूप से मस्तिष्क के मामले में सोचते हैं, जो उन्हें लंबे समय से विश्वास है कि स्मृति, सीखने, आघात, भावना, या जन्म के बाद महीनों तक किसी भी सही मायने में मानव अनुभवों को पंजीकृत करने या संसाधित करने के लिए अपर्याप्त है। यह प्रभावी रूप से सक्रिय पितृत्व को गर्भ के जीवन की अवधि को बाहर करता है। इसलिए, हम यह सोचते हैं कि वास्तव में पितृत्व (पालन-पोषण) तब तक शुरू नहीं हो सकता जब तक कि एक वास्तविक बच्चा वास्तव में माता-पिता को "प्रसूत" न हो।

जन्म से पहले के जीवन की वास्तविकताओं के बारे में आज हम सभी को ध्यान में रखते हुए, उचित रूप से पितृत्व आधारित क्षण (घड़ी) को पुनर्व्यवस्थित करना होगा। गर्भ अब एक अंधेरी, गुप्त जगह नहीं है। हम जानते हैं कि यह एक पृथक टैंक नहीं है! नौ महीने तक वहां क्या चलता है, यह पूरे बच्चे की एक निरंतर गठित और आकृति है – बच्चे और माता-पिता के बीच सहज सहयोग है। जीवन के सभी नए तथ्य अभिभावकीय उलझन, भागीदारी और गर्भ में चल रहे अंतरंग संबंधों के सशक्त गर्भाशय में सहयोग के लिए विनती करते हैं। गर्भावस्था वस्तुतः पितृत्व है। गर्भाशय में निर्माण के दौरान एक बच्चे पर माता-पिता का प्रभाव अपने चरम पर होता है।

1. एक भौतिक शरीर निर्मित करना

माता-पिता तत्काल भौतिक वातावरण प्रदान करते हैं जो यह निर्धारित करेगा कि बच्चे के रहने के लिए उपकरण खराब, औसत या अनुकूलतम होंगे। जैसे ही भौतिक जीवन की आधारशिला रखी जाती है, प्रत्येक नया हिस्सा पिछले पर निर्मित किया जाता है ताकि दोनों

सीमाएं और उत्कर्ष संरक्षित रहें। यद्यपि बाद के विकास के दौरान "सुनम्यता" की कुछ अवस्था संभव है, लेकिन मूल हिस्से यथावत बने हुए हैं।

जो माता-पिता अपने बच्चे के जन्म के बाद तक इस बारे में सोचने के लिए इंतजार करते हैं, वे सभी मूलभूत उपकरणों के निर्माण के नौ महीने बाद बहुत देर से शुरू होंगे। 20 वीं शताब्दी में, माता-पिता प्रजनन के जटिल खतरों का सामना करने लगे। इनमें पुराने और नए बैक्टीरिया और वायरस शामिल थे, जो तब लगते हैं जब हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर और असुरक्षित होती है। इसके अलावा, औद्योगिक और कृषि रसायनों के विशाल नए उत्पादन, निकोटीन, कैफीन और अल्कोहल जैसे उभरे प्रवाह उत्तेजक और शामक "गली" के मादक द्रव्य और अल्कोहल, चिकित्सकों द्वारा निर्धारित नई दवाओं की अधिकता, प्रसूति कार्यालय के दौरे के दौरान माता-पिता के परीक्षण लिए अल्ट्रासाउंड तरंगों की बमबारी सहित विद्युत चुम्बकीय विकिरण के नए रूप ज्यादा चुनौतीपूर्ण हैं। इतने पर्यावरण विघटन के कारण, गर्भ की सुरक्षा और पवित्रता को खतरा है जैसा इससे पहले कभी नहीं था।

एक माँ का आहार जन्म दोषों को अबोध रूप से आमंत्रित कर सकता है। विज्ञान ने केवल धीरे-धीरे फोलिक एसिड की कमी (बी विटामिन में से एक) और एनेस्थली और स्पाइना बिफिडा के गहन विकृतियों के बीच संबंध पाया है, एक दोष जो तब होता है जब गर्भाधान के 18 से 26 दिनों के बाद तंत्रिका ट्यूब विफल हो जाती है। यदि ट्यूब के शीर्ष छोर पर बनावट कमी होती है, तो बच्चे का मस्तिष्क प्रभावित होने की संभावना होगी; या कि निचले सिरे पर, स्पाइनल कॉलम प्रभावित होने की संभावना है। अकाल की तरह खाद्य आपूर्ति में बड़े पैमाने पर व्यवधान, प्रजनन की व्यापक समस्याएं पैदा कर सकते हैं। शुरुआती गर्भावस्था में भूखी प्यासी माताओं को जन्म देने वाले बच्चों के दीर्घकालिक अध्ययन सुझाते हैं कि भूख नियंत्रण और विकास समंजन के तंत्र को नुकसान पहुंचाता है, जिसके परिणामस्वरूप संतानों में मोटापा बढ़ता है। परिवार मधुमेह और सिज़ोफ्रेनिया की बढ़ी हुई दरों को बढ़ाते हैं, आंशिक रूप से जस्ता की कमी के माध्यम से जो इन दोनों रोगों में योगदान करता है।

उप-अनुकूलतम पोषण, कम वजन वाले शिशुओं के प्लेग के पीछे के कारकों में से एक, मस्तिष्क निर्माण के दौरान आवश्यक आपूर्ति की कमी का अर्थ है जिसके परिणामस्वरूप उप-अनुकूलतम मस्तिष्क है। आधुनिक शहरी वातावरण में, एस्ट्रोजेनिक (स्त्री हार्मोन) यौगिक तत्व स्वतंत्र रूप से बहते हैं और मानव यौन विकास पर प्रभाव डालते हैं। हार्मोनल कमियाँ, अधिकता और असंतुलन जीन और पर्यावरण दोनों को प्रभावित करते हैं जो अंततः यौन पहचान और उन्मुखीकरण निर्धारित करते हैं – यह सब बच्चे के जन्म से पहले होता है।

2. भावनात्मक आधारशिला तैयार करना

गर्भ में जीवन के बारे में सबसे बड़ा आश्चर्य भावनात्मक उलझाव और अभिव्यक्ति का विस्तार है, जो आमतौर पर मनोविज्ञान या चिकित्सा में अनुमानित नहीं है। सहज और सुशोभित गतिविधि जो अब गर्भाधान के लगभग 10 सप्ताह बाद से आत्म-अभिव्यक्ति और आत्म-नियंत्रण, आवश्यकताओं और हितों के शुरुआती पहलुओं को प्रकट करता है। कुछ व्यवहार असहज अनुभवों के खिलाफ एक विरोध को दर्शाते हैं। 15 सप्ताह तक, अल्ट्रासाउंड शिशुओं को किसी चीज की प्रतिक्रिया में चलते हुए दिखाता है जैसे कि मां की हंसी या खांसी। अधिक परेशान करने वाली बात एमनियोसेंटेसिस के दौरान सुई की ओर देखी जाने वाली आक्रामक क्रियाएं हैं – एक बंद मुट्ठी के साथ सुई बैरल पर हमला करना, आत्म-सुरक्षा, आत्म-विश्वास, भय और क्रोध का सुझाव देना जो पहले अवास्तविक और असंभव माना जाता था।

16 सप्ताह की गर्भावस्था अवधि से पहले सुनने और चखने के आश्चर्यजनक विकास के साथ, शिशुओं के लिए अपनी मां और पिता के साथ और भी अधिक व्यापक अंतःक्रिया करने का रास्ता खुला है। जुड़वा बच्चों के अल्ट्रासाउंड प्रतिबिंब (इमेजिंग) इसी तरह बार-बार प्रहार, लात चुंबन, या एक साथ खेलते हुए उनके सामाजिक रिश्तों की अप्रत्याशित दायरे को दर्शाता है। गर्भ में जीवन – अब जब हम इसे देख सकते हैं – पहले परिकल्पित दुनिया में आलसी दुनिया के लिए थोड़ी सी समानता है, जिसमें एक बच्चा एक निष्क्रिय यात्री था जो लगभग बछिर, गूंगा और अंधा था। उन दिनों, माता-पिता ने खुद को बहरा, गूंगा और अंधा होना उचित समझा।

जैसा कि यह गर्भाशय में भौतिक वातावरण की स्थापना के साथ है, भावनात्मक व्यवस्था भी स्वयं को अनुभव की सीमा और किस्मों के संबंध में सुव्यवस्थित कर रही है। क्रोध, भय और चिंता से घिरा एक बच्चा खुद को उस दुनिया में समायोजित कर लेगा और कुछ परिवर्तन होने तक उन व्यवस्थाओं को आगे बढ़ा सकता है। जन्म से पहले अल्ट्रासाउंड के माध्यम से पहले से ही भयभीत प्रतिक्रिया के तरीके को जन्म के बाद देखा जा सकता है। भ्रूण की यह भावनात्मक संवेदनशीलता एक बड़ा कारण है कि गोद लेना माता-पिता के लिए एक सरल अनुभव के रूप में नहीं देखा जा सकता है। संभावना है, एक गोद लिया बच्चा भ्रम और संघर्ष से उभरा है, दोनों जन्मजात माता-पिता के घबराहट से परेशान और अनुकूलित हैं। वे अनुभव से सीख रहे हैं और संभवतया कम से कम अनिश्चितता महसूस कर रहे हैं, संभवतः अस्वीकार कर दिए गए हैं, अपनी पहचान और संबंध के बारे में चिंता को लेकर। माता-पिता अजन्मे की गतिशील दुनिया को आकार देने में सक्षम कारक हैं।

3. प्रसवपूर्व के साथ एक मजबूत संबंध स्थापित करना

बहुत पहले हमने नहीं सोचा था कि कोई भी वास्तविक व्यक्तिगत या महत्वपूर्ण अनुभव प्रसवपूर्व (प्रीनेट्स) के लिए असंभव था। हमने यह नहीं देखा कि उनमें काम करने वाले मस्तिष्क हैं। पूर्वव्यापीकरण में, उनकी मस्तिष्क शक्ति के बारे में हमारी गलत धारणाओं ने इस तथ्य को अस्पष्ट कर दिया कि गर्भाशय की दुनिया में शिशुओं को वास्तव में अनुभवों की एक पहुँच थी, अंतःक्रिया के स्थापित तरीके, संगीत और संवाद को सुनना, और परीक्षण अंततः साबित हुए, उन्हें स्मृति के लिए प्रतिबद्ध कर रहे थे। कई प्रयोगों ने यह स्पष्ट किया है कि जिन लोगों को गर्भाशय में बार-बार कहानियों और संगीत को सुनने का अवसर मिलता है, वे परवर्ती जीवन में इस सामग्री को पहचानने का प्रदर्शन कर सकते हैं।

जैसा कि हम कहते हैं, प्रसवपूर्व गर्भाशय में माता और पिता की आवाज़ को गर्भाशय में याद करते हैं। अपनी मातृभाषा की मूल विशेषताओं को सीखते हुए, "मातृभाषा" जिसे हम कहते हैं। आवाज और रोने की आवाज का स्पेक्ट्रोग्राफिक विश्लेषण 26 सप्ताह के गर्भकाल के शुरुआती दिनों में बताता है कि इस उम्र के बच्चे अब तक मां की आवाज की विशेषताओं को अपनाने में कितना आगे बढ़ चुके हैं। हाल ही में एक प्रयोग में, माताओं ने गर्भाशय में सप्ताह 33 से 37 तक चार सप्ताह के लिए बच्चों के दैनिक कविता को दोहराया। 37 सप्ताह में परीक्षण किया गया जबकि अंदर अभी भी, शिशुओं ने परिचित कविता के लिए दिल की धड़कन के परिवर्तन के साथ प्रतिक्रिया की, लेकिन अपरिचित कविता के लिए नहीं। अन्य शोधों में, बच्चों ने जन्म के तुरंत बाद अपनी माँ की आवाज़ और उनकी जन्मगत भाषा के लिए वरीयता का प्रदर्शन किया है। गर्भ एक उत्तेजक स्थान बन जाता है और एक विद्यालय के रूप में कार्य करता है। और जिसमें सभी बच्चे हाजिर होते हैं।

बोध प्रश्न III

नोट: नीचे दिए गए स्थान का प्रयोग अपने उत्तर के लिए करें ।

1) अच्छे पितृत्व की क्या विशेषताएँ हैं ?

.....

.....

.....

.....

3.13 स्वस्थ और अस्वस्थ परिवारों में पितृत्व

जेनेट जी वॉटिज़ (1992) ने स्वस्थ और अस्वस्थ परिवारों में पितृत्व (पालन-पोषण) की निम्नलिखित विशेषताओं का प्रस्ताव दिया ।

| | स्वस्थ परिवार | अस्वस्थ परिवार |
|---------------------|---|--|
| संचार | संदेश स्पष्ट और समझे गए हैं । | संदेश अस्पष्ट हैं और भ्रम और अनुमान लगाने की ओर अग्रसर हैं । |
| प्यार | बच्चे को हमेशा अस्वीकार्य व्यवहारों के संदर्भ में भी प्यार किया जाता है । | बच्चा शर्मिंदा होता है और प्यार नहीं किया जाता है । |
| सीमाएं | व्यक्तिगत सीमाओं का सम्मान किया जाता है । | व्यक्तिगत सीमाएं अस्पष्ट होती हैं और उल्लंघन की जाती हैं । |
| मार्गदर्शन | अभिभावक एक शिक्षक और मार्गदर्शक है । | बच्चे स्वयं और दूसरों द्वारा संचालित होते हैं । |
| अनुशासन | उचित सीमा और संरचना | अराजकता और अत्यधिक कठोरता |
| अपेक्षाएं | बच्चों पर की गई मांगें उम्र और विकासात्मक समुचित हैं । | बच्चे को छद्म परिपक्वता का प्रदर्शन करने के लिए कहा जाता है या उसका उल्लंघन किया जाता है । |
| प्रोत्साहन | प्रोत्साहन को नियमित और स्वचालित रूप से प्रेरित किया जाता है । | बच्चों को अयोग्य और अप्रिय महसूस करने के लिए बनाया जाता है । |
| संकट का प्रत्युत्तर | संगठन की उपस्थिति और नियोजन के साथ-साथ एक संकट का जवाब देने की क्षमता । | परिवार के सदस्य एक से दूसरे संकट का जवाब देते हैं, और जब संकट नहीं होता है, तो उन्हें निर्मित करते हैं । |

3.14 सारांश

माता-पिता बच्चों के पहले और सबसे प्रभावशाली मॉडल हैं । यह उनका पथ है जिसका वे अनुसरण करते हैं । जब बच्चों को जीवन के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण विरासत में मिलता है, तो वे स्वयं का एक अच्छा जीवन जीने के लिए बेहतर तरीके से तैयार होते हैं । और वे अपने स्वयं के बच्चों के साथ जिम्मेदार, सकारात्मक माता-पिता का व्यवहार करने की अधिक संभावना रखते हैं । आधुनिक समाज माता-पिता के कौशल पर माता-पिता की बेहतर

जागरूकता का आह्वान करता है, ताकि वे अधिक जिम्मेदार, आत्मविश्वास और युवा नागरिकों को विकसित कर सकें। माता-पिता को सकारात्मक रहने और सकारात्मक माता-पिता के कौशल का प्रदर्शन करने के लिए सचेत कदम उठाने चाहिए।

3.15 कुछ उपयोगी पुस्तकें

बौमरिंड, डी. (1991). द इन्फ्लुएन्स ऑफ परेंटिंग स्टाइल ऑन एडोल्सेण्ट कोंपिटेन्स अँड सब्सटेन्स यूज. जर्नल ऑफ अर्ली अडोलसेंट, 11, 56-95।

बर्न्स, जिम. (2007) कॉन्फिडेंट परेंटिंग. मिनियापोलिस: बेथानी हाउस प्रकाशक।

बोर्नस्टीन, मार्क एच (2002). हैंडबुक ऑफ परेंटिंग (एड). वॉल्यूम: 2: महवाह, एनजे: लॉरेंस एर्लबम एसोसिएट्स।

ब्रूस. एच लिप्टन, पीएच.डी. (1995). मैटरनल इमोशन्स अँड ह्यूमन डवलपमेंट. <http://www-birthpsychology-com@lifebefore@early8-html>

डेविड चैम्बरलेन, पीएच.डी. हवेन डज परेंटिंग बीगिन? अन इंटर्रोदक्सन <http://www-birthpsychology-com@lifebefore@early-html>

अर्ली चाइल्डहुड लर्निंग नॉलेज सेंटर, GRIP&Université de Montréal, मॉन्ट्रियल, क्यूबेक H3C 3J7] www-ccl&cca-ca@childhoodlearning

अर्ली चाइल्डहुड लर्निंग नॉलेज सेंटर, GRIP&Université कम डवदजतत्रंस, मॉन्ट्रियल, क्यूबेक H3C 3J7] www-ccl&cca-ca@childhoodlearning

एलीन पेरिस, पीएचडी और टॉम पेरिस, पीएचडी. परेंटिंग फॉर प्रेग्नंसी, बर्थ, अँड इन्फैन्सी - <http://www-birthpsychology-com@lifebefore@early5-html>

एलेनोर ई. मैककोबी (2000). परेंटिंग एंड इट्स इफेक्ट्स ऑन चिल्ड्रेन: ऑन रीडिंग एंड मिसिंगिंग बिहेवियर जेनेटिक्स, अन्नु. रेव. साइकोल। 2000.51: 1-27। www-annualreviews-org

एलेन गैलिंस्की, एलेन. (1987): द सिक्स स्टैज ऑफ परेंटहुड। पढ़ना, एमए: पर्सियस बुक्स।

फैमिली सपोर्ट एजेंसी, सेंट स्टीफेंस ग्रीन हाउस, अर्लसफोर्ट टैरेस, डबलिन 2 www-fsa-ie

हॉफमैन, एल.डब्ल्यू, और मनीस, जे डी. (1979). द वैल्यू ऑफ चिल्ड्रेन इन द यूनाइटेड स्टेट्स : ए न्यू अप्रोच टु द स्टडी ऑफ फर्टिलिटी, जर्नल ऑफ मैरिज अँड द फॅमिली. 41: 583-596 <http://www-ericdigests-org@1999&4@parenting-htm>

<http://www-goodparenting-co-in @ parenting @parenting&skills@good &parenting&skills&2@>

<http://www-psychologyinfo-com@treatment@parenting&skills-html>

<http://www-wordsyouwant-com @ samples @ Goodp 20 Parentingp 20Skillsp 20101-pdf>

जॉन बेली, सुसान पर्किन्स, सैंड्रा विल्किंस (1995). परेंटिंग स्किल्स: ए मैनुअल फॉर पैरेंट एजुकेटर्स, ए कॉर्नेल कोऑपरेटिव एक्सटेंशन पब्लिकेशन, कॉर्नेल यूनिवर्सिटी, इथाका, एन. वाई.

करेन स्टीफंस: परेंटिंग टिप्स www-ParentingEUchange-com

जीवन की विशेषताओं
और चुनौतियों का परिचय

पपालिया, डी.ई., ओल्ड्स, एस.डब्ल्यू (1992): ह्यूमन डेवलपमेंट (फिफथ एडिशन). न्यूयॉर्क: मैक ग्रे- हिल, आईएनसी।

रसेल सी (1974). ट्रेनिंग टु परेन्टहुड : प्रॉब्लेम्स अँड ग्रेटिफिकेशन . जर्नल ऑफ मैरिज अँड फॅमिली 36: 294–301।

स्टीवन कोर्नर, पीएच.डी. इन्फॉर्मेशन अलर्ट : हाउ पैरेंट्स अँड चिल्ड्रेन कैन फंकशन एज़ ए सक्सेसफुल टिम [@www-psychologyinfo-com](http://www-psychologyinfo-com) @treatment@parentsand children-html

वॉटिज़, जे.जी. (1992). हेल्थी पैरेंटिंग. न्यू यॉर्क: साइमन एंड शूस्टर/फ़्लोरेसाइड



ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY