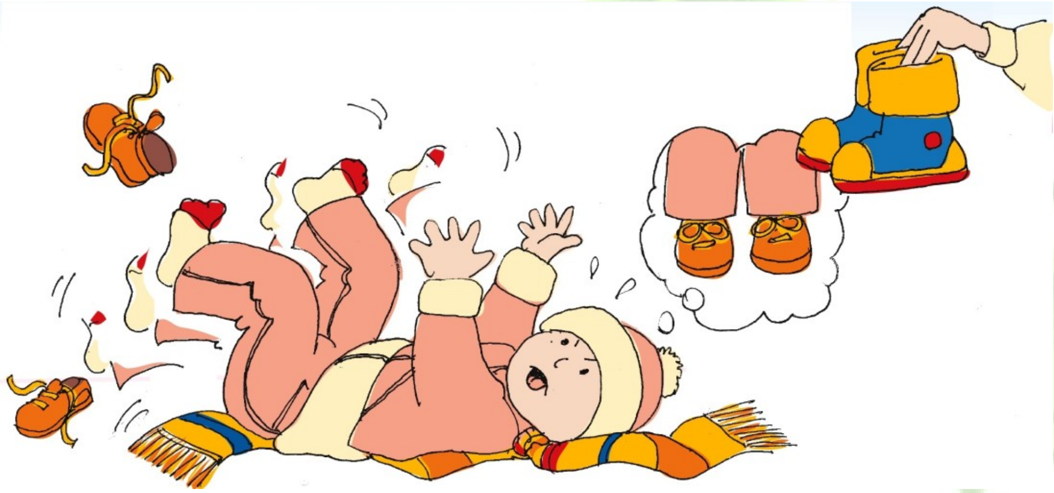
लॉक-डाऊनच्या काळात विशेष बालके चिडचिडपणा आणि जिद्द करत असतील तर
पालकांसाठी महत्वाच्या टिप्स

➢ या लॉक-डाऊनच्या परिस्थितीत जिद्द आणि चिडचिडेपणा करतांना आपले मूल…

- किंचाळत असेल किंवा किंचाळत इकडे तिकडे धावत असेल.
- डोकं आपटत असेल.
- एखाद्या वस्तुवर जोरजोरात मारत असेल.
- एखाद्याला लाथ मारून चावा घेत असेल
- जोरजोरात आवाज करून रडत असेल.
- जमिनीवर लोळत असेल.
- आपला श्वास रोखून ठेवत असेल, (असे झाल्यास काळजी करू नका, मुल जेव्हा आवश्यक असेल तेव्हा नैसर्गिकरित्या श्वास घेईल)



➢ हे सगळं करण्यामागचं कारण काय ? तो का बरं असं वर्तन करतो ?

हे सगळं करण्यामागचं मुख्य कारण म्हणजे त्याला आलेला राग आणि निराशा आणि हे सर्व दर्शविण्याचा मार्ग म्हणजे वरीलप्रमाणे वर्तन. वरील प्रमाणे वर्तन आपला मुलगा तेव्हाच करतो जेव्हा आपला मुलगा...

- जेव्हा त्याला त्याच्या मनाप्रमाने काही करता येत नाही.
- जेव्हा त्याला काहीतरी पाहिजे पण त्याला ते मिळत नाही.
- जेव्हा त्याला इच्छा नसलेले काहीतरी करण्यास सांगितले जाते.
- जेव्हा त्याला खुप राग आलेला असतो आणि तो राग काढून तणावमुक्त होण्याचा प्रयत्न करतो.
- जेव्हा तो खुप जास्त कंटाळला असतो, किंवा खुप उत्साहित असतो किंवा त्याला खुप भूक लागलेली असते.
- जेव्हा तो एखादं काम करण्यास असमर्थ असतो.
- जेव्हा बोलता येत नसल्याने किंवा बोलतांना अडचन होत असल्याने जे सांगायचे ते माहित नसते तेव्हा.
- जेव्हा तो मागच्या अनुभवावरून शिकला असतो की असं जर वर्तन केलं तर हवे असलेले बक्षिस मिळू शकते ते त्याला हवे असते.
- जेव्हा त्याला तुमचे लक्ष ओढऊन घ्यावयाचे असते.

➢ बाहेर जातांना :

- आपल्या मुलाला बाहेर फिरायला घेऊन जा आणि त्याला विविध कार्यक्रमांमध्ये सामील करा.
- जेव्हा आपल्या मुलाला थकल्यासारखे वाटत असेल तर बाहेर घेऊन जाऊ नका.
- त्याच्याकरीता त्याच्या आवडीचा खाऊ/ वस्तु आणा.
- त्याच्यासाठी काही खरेदी करताना आपल्या मुलाशी बोला.
- आपल्या मुलास आपण जे करीत आहात त्यात त्याला सहभागी होऊ द्या.

➢ जिद्द आणि चिडचिडेपणाला प्रतिबंध कसा करावा ?

- आपल्या मुलाला त्याच्या भावना ओळखण्यास आणि तो कसा अनुभवत आहे हे समजण्यास मदत करा.
- आपल्या मुलाचे वर्तन जाणून घ्या आणि काय परिस्थिती उद्भवू शकते याचे भान ठेवा.
- आपल्या मुलाच्या आवडी-निवडीकडे लक्ष द्या आणि त्यात तुम्हीही सामील व्हा तसेच त्याच्या चांगल्या वर्तनाला प्रोत्साहित करून तुम्हीही त्यात सहभाग घ्या.
- आपल्या मुलास "त्याच्या वयानुसार" खेळण्यांसह इतर खेळ खेळण्याची संधी द्या.
- काही धोकादायक वस्तु तो पोहचू शकणार नाही अशा ठिकाणी दूर ठेवा.
- काही आवश्यक आणि वास्तववादी नियम त्याला समजाऊन सांगा जे आपल्या मुलास सुरक्षित ठेवतात पण लक्षात ठेवा मुलांना आज नियम माहित असेल पण उद्या तो विसरु शकतो.
- आपल्या मुलाच्या जेवण आणि झोपेच्या वेळा निश्चित असल्या पाहिजेत.
- आपल्या मुलास आपल्याकडून काय अपेक्षित आहे ते समजू द्या.
- त्याला आवडतील असे प्रोत्साहनपर शब्द वापरुन सकारात्मक मार्गाने त्याच्या भावना व्यक्त करण्यास आपल्या मुलास शिकवा.

- कोणताही पर्याय नसताना मुलाला निवड देऊ नका. उदाहरणार्थ, "तुम्हाला झोपायचं आहे का ?" त्याऐवजी "ही झोपायची वेळ आहे" असे म्हणा.
- आपल्या स्वत: वर कुठलाही राग काढू नका.
- आपल्या मुलाच्या वर्तनाचे अवलोकन करा आणि जर त्याने एखादे चांगले कार्य केले आणि ते तसेच त्याने सुरु ठेवावे असे वाटत असल्यास त्याची स्तुती करा.

➢ माझा मुलगा खुप जिद्द आणि चिडचिडेपणा करतो, तर मी काय करावे ?

- त्याच्या जिद्द आणि चिडचिडेपणाकडे दुर्लक्ष करा.
- थोडा वेळ शांत रहा, आपल्या मुलाशी वाद घालण्याचा प्रयत्न करू नका किंवा त्याला प्रतिसाद देऊ नका.
- कुठलीही वस्तु, गोष्ट आपल्या मुलाला देऊ नका.
- पण आपल्या मुलास दुखापत होण्यापासून, इतरांना इजा करण्यापासून किंवा वस्तु तोडण्यापासून थांबवा.
- काही वेळानी तुमचे मूल शांत होईल किंवा चांगले वर्तन करेल तेव्हा त्याला जवळ घेऊन त्याचे कौतुक करा.
- जर मुलगा लहान असेल तर त्याला जवळ घ्या आणि त्याला शांतपणे सांगा अस करू नये आणि त्याऐवजी काय करावे ते सांगा.

➢ जर हे वर्तन थांबत नसेल तर :

- आपल्या मुलास त्या जागेवरून दुसरीकडे (किंवा बंद खोलीत) हलवा आणि हे का बरं केलं ते स्पष्ट करा.
- आपल्या मुलास या परिस्थितीपासून दूर करा आणि सुरक्षित ठिकाणी घेऊन जा.
- आपल्या मुलाला सांगा की एक मिनिट शांत रहा.
- एकदा आपल्या मुलाने एका मिनिटासाठी शांत राहिल्यानंतर त्याला बक्षिस दया.

➢ आपला मुलगा शांत झाल्यानंतर :

- त्याच्याशी अगदी शांत आणि प्रेमळ पणाने जवळ घ्या.
- ज्यामुळे जिद्द आणि चिडचिडेपणा करत होतो ते समजुन घ्या.
- आपल्या मुलास जे लवकर आणि सहज उपलब्ध असलेले काहीतरी द्या.
- त्याच्या चांगल्या वागण्याबद्दल आपल्या मुलाचे वेळोवेळी कौतुक करत रहा.

अधिक माहिती आणि काही अडचन असल्यास आपण मला संपर्क करू शकता ...

श्रीमती अपर्णा भालेराव

विभाग प्रमुख तथा सहा.प्राध्यापक

(संपर्क क्र.: 88881 25826)