

## उत्तम तरिकाहरु

### घरमा बालबालिकाहरुको बानीव्यहोरा सुधार्न अपनाउन सकिने उत्तम तरिकाहरु

विद्यालयमा बालबालिकाहरुको राम्रो बानीव्यहोराको विकास गर्न विद्यालयहरुले उत्तम तरिकाहरु प्रयोगमा ल्याएका छन् ।

विद्यालयमा प्रयोगमा ल्याइएका यी तरिकाहरु यहाँहरुले घरमा पनि अपनाउन सक्नु हुन्छ । यस किताबमा यस बारे चर्चा गरिएको छ ।

सम्झिनु पर्ने मुख्य तीन कुराहरु :

१: शान्त  
रहनुस् ।

२: आफ्नो बच्चाहरुलाई  
सोच्ने समय दिनुस् तथा  
उपयुक्त विकल्पहरुमध्ये  
उनीहरुलाई छान्न दिनुस् ।

३: काम गर्नु भन्दा अघि  
सोच्नुस्, आफ्नो भावनाहरुलाई  
नियन्त्रणमा राख्नुस् ।

आफ्नो शरीरको हाउभाउलाई  
ध्यान दिनुस् ।

## घरमा तपाईंले अपनाउन सक्ने तरीकाहरु

### १. समय लिनुस्

तपाईंले दिनुभएको निर्देशन बच्चाले पालना गर्छ भन्ने विश्वासका साथ निर्देशन दिएर त्यहाँबाट निस्कनुस् । यसरी निर्देशन दिंदा, “कृपया भन्नु भन्दा धन्यवाद” ले प्रायः राम्रो काम गर्दछ (तरिका २) ।

सुत्ने बेला भयो ... अब  
माथि जाऊ ... धन्यवाद ।

### २. धन्यवाद भन्ने, कृपया होइन (नरम बोली होइन)

“बच्चाको नाम .... निर्देशन .... धन्यवाद”

कृष्टिना, घरभित्र गएर  
जुत्ता खोल, धन्यवाद ।

सुजन, खाना टेबलमा तयार  
छ, आएर बस, धन्यवाद ।

“धन्यवाद” भन्नु भयो भने, आफूले चाहेको जस्तै काम बच्चाले गर्ने पछ भन्ने बुझिन्छ ।

### ३. “हुन्छ, जति छिटो ....सकिन्छ, त्यति छिटो .....” ”

कहिलेकाहि हामीले “हुँदैन” भन्नु पर्दा, त्यस्तो अवस्थामा निम्न कुराहरुको प्रयास गर्नुस् ।

आमा, के म  
बगैचामा खेल्न  
सक्छु ?

हुन्छ, तिमिले आफ्नो  
किताब पढेर  
सक्नासाथै ।

बाबा, के म  
कम्प्युटर चलाउन  
सक्छु ?

हुन्छ, तिमिले आफ्नो  
खाना खान  
सक्नासाथै ।

### ४. जब ... त्यसपछि ...

आफ्नो बच्चाहरुबाट जस्तो बानीव्यहोराको अपेक्षा गर्नु भएको छ, सो अनुरूपको शर्त उनीहरुसंग राख्नुहोस् ।

तिमिले कोट लगाएको मैले  
देखेपछि, हामी बाहिर खेल्न  
जान सक्छौं ।

- तिमिले खाना खानको  
लागि आफ्नो हातहरु  
धोएपछि, तिम्रो कुराको  
जवाफ म दिनसक्छु ।

## ५. प्रशंसा

(आफूले अपेक्षा गरेजस्तो व्यवहार बच्चाले गरेको छ भने, उसको प्रशंसा गर्नुहोस्)

आफ्नो हातहरु धुन / पाइजामा लगाउन रीताले मानेकी छैनन् जबकी रणजीत र नादियाले मानेका छन् :

हात धोएर खाना खान तयार  
भएकोमा स्यावास रणजीत ।  
धन्यवाद !

स्यावास नादिया, तिमीले पाइजामा  
लगाएर सेुत्ने बेलामा कथा पढ्नको  
लागि तयार भएकी छौं । अब सबैजना  
तयार हुनको लागि पर्खिरहेकाछौं ।

## ६. बेवास्ता गर्ने तरिका (“मैले तिमीले भनेको सुनिन अथवा तिमीलाई देखिन !”)

यहाँको कामकुरालाई आफ्नो बच्चाले सहि ढंगमा मानेमा, तुरुन्तै उसलाई ध्यान दिनुहोस् ।



## ७. “केही काम गर्नु भन्दा अगाडि अनुमति लिनुहोस्”

आवेगमा आएर काम गर्ने बच्चाहरुलाई शुरु शुरुमा उनीहरुले गर्न खोजेको काममा रोक लगाउन गाह्रो हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा निम्नानुसारको तरिकाहरु अपनाउन सकिन्छ ।

उदाहरणको लागि, रातको खाना खाएपछि, अमृतले कसैसंग अनुमति नलिकन, कम्प्युटर गेम खेल जान्छ ।

अमृत, आफ्नो मेचमा बस ! पहिले सहि तरिकाले सोध । धन्यवाद ।

अमृत, आफ्नो मेचमा बस !  
पहिले सहि तरिकाले सोध ।  
धन्यवाद ।

हुन्छ, सोधेकोमा  
धन्यवाद ।

अमृतले जब अनुमति माग्छ, ठुलो मानिसले भन्नुपर्छ :

शुरु शुरुमा जहाँ जब उपयुक्त हुन्छ, सकेसम्म ‘हुन्छ’ भन्नुहोस् जसले गर्दा अमृतले बुझोस् कि अनुमति लिएर मात्र उसले आफूले चाहेको चिज वा कुरा प्राप्त गर्नसक्छ ।

आवेगमा आएर काम गर्ने बच्चाको लागि यो एक प्रकारको आवश्यकता अनुसार नियममा बाँध्ने कदम हो जुन सोभै ‘हुँदैन’ भन्नुभन्दा (अनि बच्चाले गएर त्यही काम गर्छ) ‘हुन्छ’ तर ‘मेरो अनुमति लिएर मात्र’ भन्ने कुरा बुझाउँछ । यदि सावधानीपूर्वक यी तरिकाहरु उपयोग गरेमा, बच्चाहरुबाट हार मान्नु पर्दैन ।

## ८. ध्यान भंग गर्ने तरिका

तपाईंको बच्चा विद्यालयको वातावरणमा घुलमिल हुन सकेको छैन । तिनीहरूको बानीव्यहोरा बिग्रदै गएको तपाईं देख्नु हुन्छ । एउटा सानो कुराले पनि उनीहरूलाई शान्त बनाउन सकिन्छ कि भन्ने बारेमा तपाईं सोच्नुस् ।

बच्चाहरूको बानीव्यहोरा खराब हुँदै गएमा उनीहरूको त्यो खराब बानीलाई रोक्न यो तरिका अपनाउनुस् । यो एउटा विशेष काम हो जसले बच्चालाई उसको मान तथा महत्व बढेको महशुस हुन्छ ।

कमिल, विरालो भित्र  
आउन खोजिरहेको छ  
कि हेर त, धन्यवाद ।

समिरा, वासिङ्ग मेसिन  
बन्द भयो कि, गएर  
हेर त ।

उपयुक्त रूपमा कहिलेकाहिं यो तरिका प्रयोग गरेमा प्रभावकारी हुनसक्छ ।

## ९. राम्रो अनि राम्रो

तपाईंको बच्चा कुनै पनि काम शुरु गर्न अनिच्छुक हुँदा दुई सकारात्मक विकल्प दिने ।

तिमी नीलो  
शीशाकलम कि रातो  
शीशाकलमले लेख्छौ ?

यो काम गर्न हामी  
कहाँ बस्ने त, टेबुलमा  
कि सोफामा ?

तिमी आफ्नो कोठा आफै सफा  
गर्छौ कि तिमीलाई मद्दत चाहिन्छ ?  
यदि मद्दत चाहिन्छ भने म १०  
मिनेट समय दिन सक्छु ।

हामी प्रश्न नं. १ बाट  
शुरु गर्ने कि प्रश्न नं. २  
बाट ? आफै निर्णय गर ।

## १०. राम्रो अनि नराम्रो

यो कि ... त्यो...

(वास्तविक कुरा गर्ने, भावनामा नबहने)

कि यो अहिले नै सक्नु  
पर्छ कि खाना खाएपछि  
सकेको हुनुपर्छ ।

कि तिम्रो सुत्ने कोठा अहिले  
नै मिलाउनु पर्छ या त  
तिम्रो टिभि/आइ प्याड हेर्ने  
समयमा गर्नु पर्ने हुन्छ ।

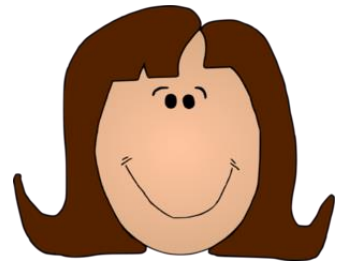
## ११. ठूलो स्वरमा सुन्ने गरी बोल्ने (अलि चर्को स्वरमा बोल्ने ताकि बच्चाहरुले सुन्न सक्नु)

यो तरिका विभिन्न प्रकारले प्रयोग गर्न सकिन्छ । कोठामा बच्चाहरुले सुन्ने गरेर ठूलो मान्छेहरु आपसमा बोल्दा अलि ठूलो आवाजमा बोल्ने (तलको चित्रमा बाबा आमाले एकआपसमा कुराकानी गरिरहेको हेर्नुस्)

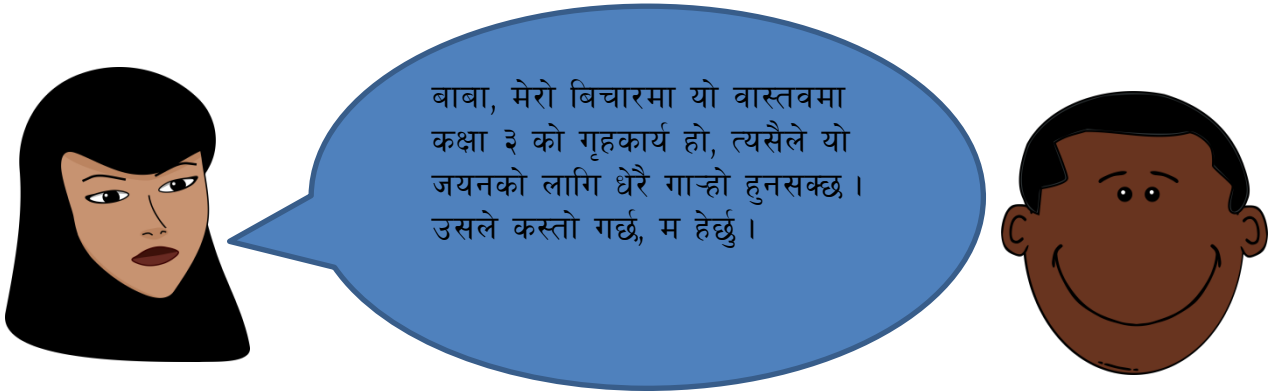
काम शुरु गर्न अनिच्छुक बच्चाको लागि:



आमा, ज्याकले आज बिहान धेरै  
मिहिनेत गरेको छ । उसले  
आफ्नो किताब पढ्ने काम  
सकेपछि, म उसंग लेगो खेल्छु ।

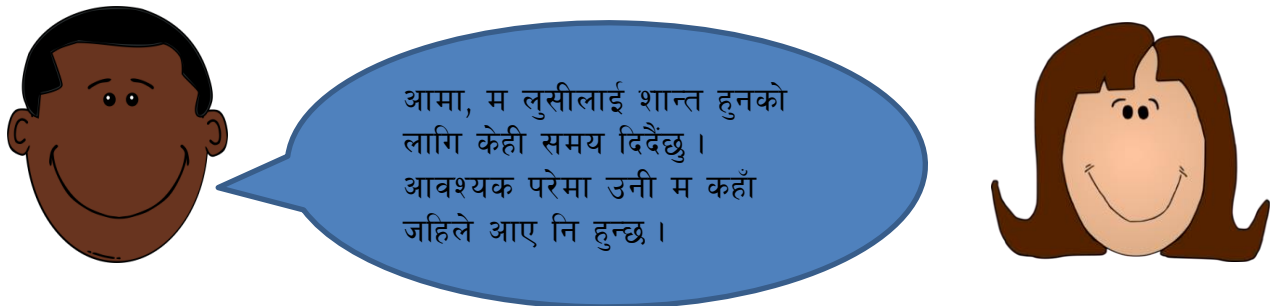


ती बच्चाहरुको लागि जो चुनौतिपूर्ण काम गर्न सक्छन् तर शुरु गर्न अनिच्छुक हुन्छन् :



केहि बच्चाहरुको लागि यो धेरै नै उत्साहबर्धक हुनसक्छ । यसले बच्चाहरुलाई असफलता पनि सफलताको बाटो नै हो भन्ने बोध गराउँछ, जसले गर्दा उनीहरुले अझ बढी प्रयास गर्ने इच्छा देखाउन सक्छन् ।

सहकार्य नगर्ने र निर्देशनहरुको पालना नगर्ने बच्चाहरुको लागि :



यो तरिकाबाट बच्चाले सोभै कुनै भैँ-भगडा नगरिकन नै समाधानको बाटो पाउँछ ।



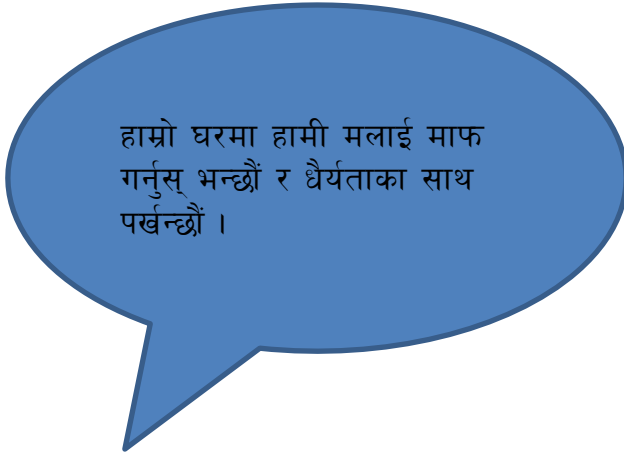
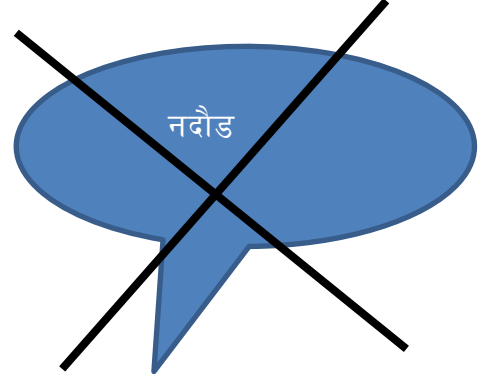
## १२. नगर नभन्नुस्

सकरात्मक निर्देशन दिनुस्

तपाईंलाई बच्चाले के नगरोस् भन्ने लाग्छ, त्यस्तो निर्देशन नदिनुस् । बरु यसको सट्टामा उनीहरुले के गरुन् भन्ने लाग्छ, त्यो भन्नुस् । यो विशेषगरी नियमहरु पुनः शुरु गर्दा प्रयोग गर्नुस् ।



र यस्तो होइन



र यस्तो होइन



र अन्त्यमा :

यति बिचार गर्नुस् कि तपाईंको बच्चाले स्वीकारयोग्य बानीव्यहोरा सिक्नुपर्छ र जति धेरै ती तरिकाहरुको अभ्यास गर्छन्, त्यति नै उनीहरुको बानीव्यहोरा सुध्रिदै जान्छ ।

उनीहरुले गरेका सकारात्मक कामहरुको ध्यान राख्नुस् र प्रशंसा गर्नुस् किनभने प्रशंसाले बच्चाहरुको बानीव्यहोरामा सुधार ल्याउन ठूलो भूमिका खेल्छ ।

तपाईंको बच्चाको कक्षा शिक्षकसंग कुराकानी गर्न नहिचिक्चाउनुस् ।