भावनाएँ हाँ, सीमाएँ भीः बिना झगड़ों के पारिवारिक जश्न

अपनी भावनाओं को पहचानने और यह जानने की गतिविधि कि उनके साथ क्या किया जा सकता है

Beatriz Fuentetaja de la Mata, मॉन्टेसरी शिक्षिका और गाइड, Cleo & Cuquin के सहयोग से





बड़ों के लिए:

ज़रूरी नहीं कि आपका नन्हा हर समय खुश रहे। आप उसकी भावना को अपना सकते हैं और साथ ही, अगर उसका व्यवहार चोट पहुँचाए, तो साफ़ सीमा तय कर सकते हैं। परफ़ेक्ट जवाबों की माँग किए बिना उसका साथ दें।

भावना क्या होती है?



1

हमारे साथ
कुछ होता है

2

जो हम अंदर
महसूस करते हैं
(भावना)

3

जो हम करते हैं
(हमारी प्रतिक्रिया)



पारिवारिक जश्न में मुझे कैसा लग सकता है?

आगे दी गई Cleo & Cuquin की तस्वीरों का इस्तेमाल करें। उन्हें काट लें और बच्चे को हर स्थिति के लिए वह तस्वीर चुनने दें जो उसकी भावना को सबसे अच्छी तरह दिखाती हो।

- जब ऐसे रिश्तेदार मिलते हैं जिन्हें मैंने बहुत दिनों से नहीं देखा।
- जब मुझे कोई ऐसा तोहफ़ा मिलता है जो मुझे बहुत पसंद है।
- जब मुझे कोई ऐसा तोहफ़ा मिलता है जो मुझे पसंद नहीं।
- जब बहुत शोर हो या बहुत सारे लोग हों।
- जब कोई जान-पहचान वाला मुझसे हैलो करना या मुझे किस करना चाहे।



बड़े बच्चे अपनी भावनाओं की ड्रॉइंग खुद भी बना सकते हैं।

बहुत तेज़ भावना आए, तो क्या करें?

रोल-प्ले वाले खेल के ज़रिए गतिविधि को ढालें: खिलौनों से स्थितियाँ दिखाएँ और अलग-अलग जवाबों का अभ्यास करें। आप भूमिकाएँ बदलकर बच्चे को बड़े की भूमिका भी निभाने दे सकते हैं!
अभ्यास के लिए कुछ आइडिया:



- मन हो तो गले लगाने के लिए कहना।
- धीरे-धीरे साँस लेना, जैसे फूल सूँघ रहे हों और मोमबत्ती बुझा रहे हों।
- शब्दों, इशारों या ड्रॉइंग से बताना कि क्या हो रहा है।
- किसी बड़े के साथ शांत जगह जाना।
- कहना: “मुझे थोड़ा आराम चाहिए।”
- हाथ हिलाकर हैलो करना या हाई-फ़ाइव देना।



महसूस करना ठीक है, चोट पहुँचाना नहीं। क्या कहें या करें?

दो कार्ड तैयार करें:

हरा: भावनाएँ ज़ाहिर करने के सुरक्षित तरीके।

लाल: ऐसे काम जिनसे हमें या दूसरों को चोट पहुँचती है।

स्थिति बताएँ, दोनों जवाब पढ़ें और बच्चे को वह कार्ड उठाने दें जो उसे सही लगे।

1 मुझे किस नहीं करना है।

क्या करूँ?

- **A** हाथ हिलाकर हैलो करना
- **B** पास आने वाले को धक्का देना



2 मुझे अपना तोहफ़ा पसंद नहीं और गुस्सा आ रहा है।

क्या करूँ?

- **A** तोहफ़ा ज़मीन पर फेंकना
- **B** मदद माँगना

3 मुझे वह खिलौना चाहिए जो दूसरे बच्चे के पास है।

क्या करूँ?

- **A** उससे माँगना
- **B** उसके हाथ से छीन लेना

4 मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है।

क्या करूँ?

- **A** किसी को मारना
- **B** किसी बड़े को ढूँढना



सुझाव:

अगर वह सुरक्षित विकल्प चुने: हरा कार्ड दिखाएँ और उसकी पसंद को सराहें: “गुस्सा आना ठीक है, और तुम मदद माँग सकते हो।”

अगर वह चोट पहुँचाने वाला काम चुने: लाल कार्ड दिखाएँ और शांति से समझाएँ: “मारने से चोट लगती है। चलो, कोई और तरीका ढूँढते हैं।” उसे कोई दूसरा विकल्प ढूँढने में मदद करें।

उसके जवाब को परखने से बचें: मकसद सही जवाब देना नहीं, बल्कि आपके साथ रहते हुए धीरे-धीरे भावनाएँ ज़ाहिर करना और बिना चोट पहुँचाए बर्ताव करना सीखना है।



परिवार या दोस्तों से मिलने का हमारा प्लान

परिवार या दोस्तों से मिलने से पहले बच्चों से बात करना और पहले से सोच लेना अच्छा रहता है कि क्या हो सकता है। इसके लिए हमने कुछ सवाल तैयार किए हैं, जो आपकी मदद कर सकते हैं:



अगर मुझे शर्म आए या मैं थक जाऊँ, तो किस चीज़ से मदद मिल सकती है?



आराम चाहिए हो, तो मैं किसके साथ रहूँ?



मुझे अपने परिवार को किस तरह हैलो करना अच्छा लगता है?

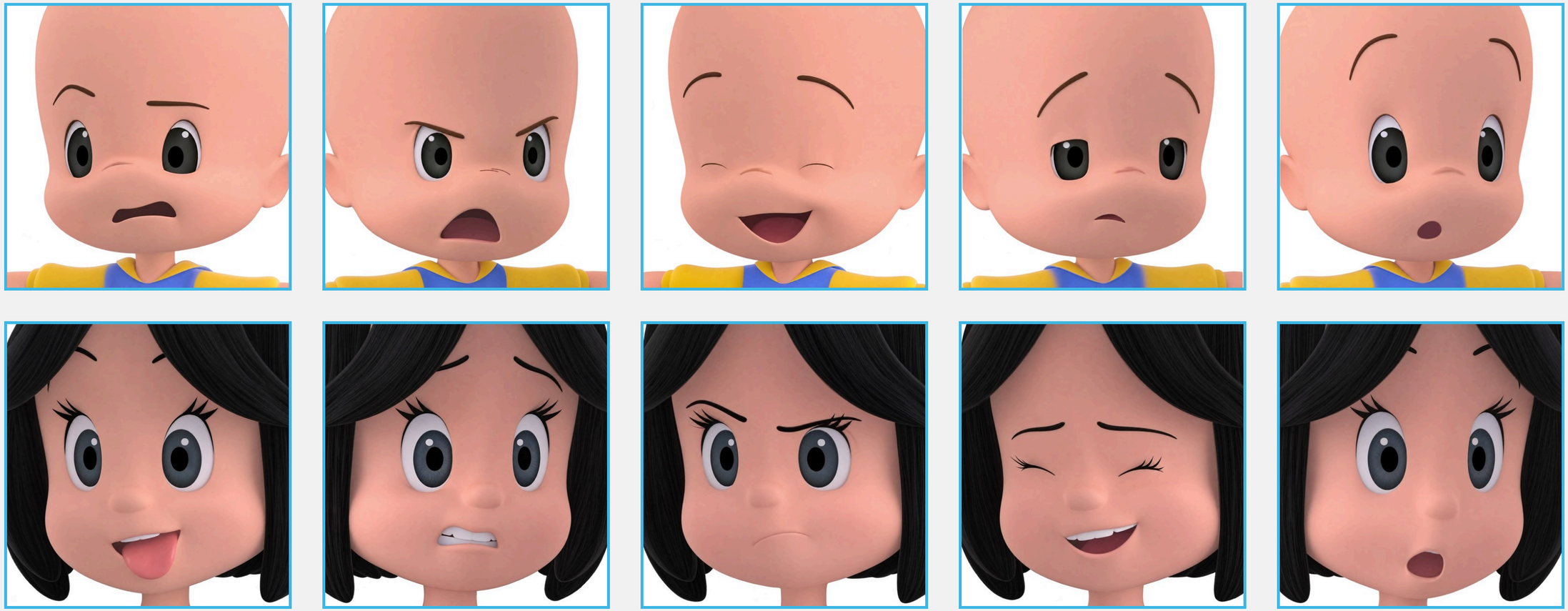
याद रखें

हर भावना ज़ाहिर की जा सकती है; हर व्यवहार सुरक्षित नहीं होता ।

हम बड़े सीमा तय करते हैं और बच्चे को बर्ताव का कोई और तरीका ढूँढने में मदद करते हैं ।

पहले सुरक्षा और शांति, फिर बातचीत ।

संसाधन



संसाधन



संसाधन

