બાળક ગુસ્સે થાય કે જીદ કરે ત્યારે બોલવાના 10 શાંત વાક્યો

જ્યારે બાળક રડે, ચીસો પાડે કે જમીન પર આળોટે, ત્યારે શું કહેવું

મન મિત્ર તરફથી મફત પ્રિન્ટેબલ. ફ્રિજ પર ચોંટાડી રાખો, અઘરી પળે કામ આવશે.

10 વાક્યો

1 "હું અહીં જ છું. તને કંઈ નહીં થાય."

કેમ કામ કરે છે: ભારે ગુસ્સા વખતે બાળકના વિચારતા મગજ સુધી પહોંચવું અઘરું હોય છે. તમારો શાંત અવાજ અને હાજરી પહેલાં તેના શરીરને શાંત કરે છે. ઓછા શબ્દો, વધુ અસર.

2 "તને બહુ ખરાબ લાગે છે. એવું લાગે, એ ચાલે. હું તારી પાસે જ રહીશ."

કેમ કામ કરે છે: લાગણીને નામ આપવાથી બાળકને તે સમજવામાં મદદ મળે છે. લાગણી સ્વીકારવી એટલે ખોટું વર્તન સ્વીકારવું નહીં.

3 "તારે બિસ્કિટ જોઈતું હતું અને મેં ના પાડી. તને બહુ ખોટું લાગ્યું, ને?"

કેમ કામ કરે છે: તમે એની જીદ માન્યા વગર બતાવો છો કે એને શું જોઈતું હતું એ તમે સમજો છો. બાળકને લાગે કે કોઈ એને સમજે છે, ત્યારે એ જલદી શાંત થાય છે.

4 "હું તને મારવા નહીં દઉં. હું તારા હાથ હળવેથી પકડી લઉં છું."

કેમ કામ કરે છે: શાંત પણ મક્કમ મર્યાદા બધાને સુરક્ષિત રાખે છે. તમે વર્તન રોકો છો, લાગણી નહીં. અને એ પણ બૂમ પાડ્યા વગર કે દુઃખ પહોંચાડ્યા વગર.

5 "ચાલ, સાથે શ્વાસ લઈએ. ફૂલ સૂંઘીએ... હવે પરપોટો ફૂંકીએ."

કેમ કામ કરે છે: ધીમો શ્વાસ શરીરને શાંત કરે છે. નાના બાળક માટે "ઊંડો શ્વાસ લે" કરતાં "ફૂલ સૂંઘ, પરપોટો ફૂંક" સમજવું સહેલું છે. તમે ધીમે ધીમે શ્વાસ લો, બાળક તમારી નકલ કરશે.

6 "તારે મને વળગવું છે, કે થોડી વાર શાંતિથી બેસવું છે? જે ગમે એ, હું અહીં જ છું."

કેમ કામ કરે છે: કોઈ બાળકને પાસે રહેવું ગમે, તો કોઈને થોડી વાર શાંતિથી બેસવું હોય. પસંદગી આપવાથી તેને થોડો કાબૂ પાછો મળે છે, અને "હું અહીં જ છું" કહેવાથી થોડી વાર શાંતિથી બેસવા દેવું ક્યારેય સજા નથી લાગતું.

7 "હજી પણ ના જ છે. અને તને એનું દુઃખ થાય, એ ચાલે."

કેમ કામ કરે છે: પ્રેમ પણ, મક્કમતા પણ. મર્યાદા બદલાતી નથી, અને દુઃખી થવાની છૂટ છે. ધીમે ધીમે બાળક શીખે છે કે જીદથી જવાબ નથી બદલાતો, પણ લાગણીઓ ક્યારેય ખોટી નથી.

8 "તું પગ પછાડી શકે છે, કે આ ઓશીકું જોરથી દબાવી શકે છે. પણ મારવાનું નહીં."

કેમ કામ કરે છે: ફક્ત "બંધ કર" કહેવાથી બાળક અટવાઈ જાય છે. તમે શાંત રહીને તે શું *કરી શકે* એનો સુરક્ષિત રસ્તો બતાવો, તો મર્યાદા પાળવી તેને સહેલી પડે છે.

9 "તારું મન થોડું શાંત થાય ત્યાં સુધી હું અહીં બેસીને રાહ જોઉં છું."

કેમ કામ કરે છે: તમારે લાગણી તરત ઠીક કરવાની કે દલીલ જીતવાની જરૂર નથી. ભાષણ આપ્યા વગર શાંતિથી રાહ જોવાથી બાળક શીખે છે કે ગુસ્સો આવે ને જતો પણ રહે છે.

10 "બહુ મોટી લાગણી હતી, ને? હવે મન શાંત થઈ ગયું. શેનાથી તને સારું લાગ્યું?"

કેમ કામ કરે છે: વાત ફક્ત શાંત થયા પછી કરો. એનાથી બાળક લાગણીઓ માટે શબ્દો અને આગલી વખતે જાતે શાંત થવાની રીત શીખે છે. પછી ફરી પાસે આવો: એક હગ, થોડો નાસ્તો, એક વાર્તા.

આપણામાંથી ઘણા આવું કહે છે... એના બદલે આ કહી જુઓ

આપણે ઘણી વાર કહીએ	એના બદલે આ કહી જુઓ
~~"ચૂપ થા, રડવાનું બંધ કર!"~~	"રડવું આવે એ ઠીક છે, રડી લે. હું અહીં જ છું."
~~"મોટા છોકરા/છોકરી ના રડે."~~	"આવી લાગણી તો મોટાઓ માટે પણ અઘરી હોય છે."
~~"ચૂપ નહીં થાય તો તને અહીં મૂકીને જતી/જતો રહીશ."~~	"તું શાંત થાય ત્યાં સુધી હું તારી પાસે જ છું."

ધમકી, ઉતારી પાડવું કે મારવું થોડી વાર માટે ગુસ્સો શાંત કરી શકે, પણ એ શાંતિ નહીં, ડર શીખવે છે. એની જરૂર જ નથી.

આ શીટ કેવી રીતે વાપરવી

- **શરૂઆતમાં 2 કે 3 વાક્યો પસંદ કરો.** દસેદસની જરૂર નથી. ધીમે અને હળવા અવાજે બોલો.
- **પહેલાં તમે શાંત થાઓ.** બોલતાં પહેલાં એક ધીમો શ્વાસ. તમારી શાંતિ જ સૌથી વધુ કામ આવે છે.
- **ગુસ્સા વખતે ઓછા શબ્દો, પછી વધુ વાત.** સમજાવવાનું અને વાત કરવાનું બાળક શાંત થાય પછી જ કામ કરે છે.
- **બહાર કે લોકો વચ્ચે હો તો?** શક્ય હોય તો શાંત જગ્યાએ જાઓ, બાળકની આંખની ઊંચાઈએ નીચે બેસો, અને વાક્ય 1 બોલો. લોકો શું કહેશે એના કરતાં તમારું બાળક વધુ મહત્ત્વનું છે.
- **પછી તમારું પણ ધ્યાન રાખો.** આવી પળો થકવી નાખે છે. ક્યારેક તમને પણ ગુસ્સો આવી જાય, એ સ્વાભાવિક છે. પછી વાત સુધારી શકાય: "મેં બૂમ પાડી, સૉરી હોં. ચાલ, ફરીથી શરૂ કરીએ."

ગુસ્સો અને જીદ મોટા થવાનો સામાન્ય ભાગ છે, ખાસ કરીને આશરે 1 થી 4 વર્ષની ઉંમરે, જ્યારે બાળકની લાગણીઓ મોટી હોય છે પણ તેને સંભાળવાના શબ્દો કે આવડત હજી નથી હોતી.

ક્યારે નિષ્ણાતની સલાહ લેવી

આ શીટ સામાન્ય પેરેન્ટિંગ માહિતી છે. આ કોઈ નિદાન કે સારવાર નથી. જો નીચેમાંથી કંઈ લાગે તો તમારા બાળરોગ નિષ્ણાત (પીડિયાટ્રિશિયન) કે લાયકાત ધરાવતા ચાઇલ્ડ કાઉન્સેલર સાથે વાત કરો:

- ગુસ્સો કે જીદ બહુ વારંવાર થાય, બહુ લાંબો ચાલે, કે સમય સાથે વધતો જાય,
- બાળક ગુસ્સામાં ઘણી વાર પોતાને કે બીજાને ઈજા પહોંચાડે,
- શાળાનાં શરૂઆતનાં વર્ષો પછી પણ લાંબા સમય સુધી આવો ભારે ગુસ્સો ખૂબ તીવ્ર રહે,
- તમને ચિંતા થાય, કે તમને લાગે કે તમે સંભાળી નથી શકતા. મદદ માંગવી એ હિંમતનું કામ છે.

ભારતમાં માતા-પિતા માટે મફત મદદ: ટેલી-માનસ **14416** (માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય, મફત, 24x7). બાળક જોખમમાં હોય તો: ચાઇલ્ડલાઇન **1098**.

મન મિત્ર જાણીતા બાળ-વિકાસના વિચારો (ઇમોશન કોચિંગ, કો-રેગ્યુલેશન, પોઝિટિવ ડિસિપ્લિન) પર આધારિત સામાન્ય પેરેન્ટિંગ માહિતી આપે છે. મિત્રા દીદી એક AI-એનિમેટેડ ગાઇડ પાત્ર છે. આ પ્રિન્ટેબલ મફત છે. બીજા માતા-પિતા સાથે જરૂર શેર કરો, પણ વેચશો નહીં.

મન મિત્રને ફોલો કરો, સબ્સ્ક્રાઇબ કરો
રોજ 1 મિનિટની પેરેન્ટિંગ ટિપ
YouTube youtube.com/@mannmitragujarati **Instagram** instagram.com/mannmitra.parenting/
Facebook facebook.com/profile.php?id=61596639791730