बच्चा ज़िद या गुस्सा करे, तब बोलने के 10 शांत वाक्य

जब बच्चा रोए, चिल्लाए या ज़मीन पर लोटने लगे, तब क्या कहें

मन मित्र की तरफ़ से मुफ़्त प्रिंटेबल। फ्रिज पर चिपका लीजिए, अगले मुश्किल पल में काम आएगा।

10 वाक्य

1 "मैं यहीं हूँ। तुम सुरक्षित हो।"

क्यों काम करता है: बहुत ज़्यादा गुस्से के वक़्त बच्चे के सोचने वाले दिमाग़ तक बात पहुँचना मुश्किल होता है। आपकी शांत आवाज़ और आपका पास होना पहले उसके शरीर को शांत करते हैं (इसे को-रेगुलेशन कहते हैं)। कम शब्द, ज़्यादा असर।

2 "तुम्हें बहुत बुरा लग रहा है। ऐसा लगना ठीक है। मैं तुम्हारे पास ही हूँ।"

क्यों काम करता है: भावना को नाम देने से बच्चा उसे समझना शुरू करता है। भावना को मान लेने का मतलब ग़लत बर्ताव को मान लेना नहीं है।

3 "तुम्हें बिस्किट चाहिए था और मैंने मना कर दिया। तुम्हें लगा ये ठीक नहीं हुआ, है ना?"

क्यों काम करता है: आप उसकी ज़िद माने बिना दिखाते हैं कि आप समझते हैं उसे क्या चाहिए था। जब बच्चे को लगता है कि कोई उसे समझता है, तो वह जल्दी शांत होता है।

4 "मारना नहीं है। चलो, तुम्हारे हाथ मैं धीरे से पकड़ लूँ।"

क्यों काम करता है: शांत लेकिन पक्की सीमा सबको सुरक्षित रखती है। आप बर्ताव रोकते हैं, भावना नहीं। और वह भी बिना चिल्लाए या चोट पहुँचाए।

5 "चलो, साथ में साँस लेते हैं। फूल सूँघो... अब बुलबुला फूँको।"

क्यों काम करता है: धीरे-धीरे साँस लेने से शरीर शांत होता है। छोटे बच्चे के लिए "गहरी साँस लो" से ज़्यादा आसान है "फूल सूँघो, फिर फूँको"। आप खुद धीरे-धीरे साँस लीजिए, बच्चा आपकी नकल करेगा।

6 "गले लगना है, या थोड़ी देर शांति से बैठना है? जो भी चाहो, मैं यहीं हूँ।"

क्यों काम करता है: कुछ बच्चों को पास रहना अच्छा लगता है, कुछ को थोड़ी देर अलग बैठना। चुनने का मौक़ा देने से उन्हें थोड़ा कंट्रोल वापस मिलता है, और "मैं यहीं हूँ" कहने से अलग बैठना कभी सज़ा जैसा नहीं लगता।

7 "जवाब अब भी ना ही है। और तुम्हें इसका दुख हो, तो वो ठीक है।"

क्यों काम करता है: प्यार भी, मज़बूती भी। सीमा वही रहती है, और दुखी होने की छूट है। धीरे-धीरे बच्चा सीखता है कि ज़िद से जवाब नहीं बदलता, पर भावनाएँ हमेशा ठीक हैं।

8 "पैर पटकना है तो पटक लो, या ये तकिया ज़ोर से दबा लो। पर मारना नहीं।"

क्यों काम करता है: सिर्फ़ "बस करो" कहने से बच्चा अटक जाता है। आप शांत रहकर उसे कोई सुरक्षित काम बताइए जो वह *कर सकता* है, तो सीमा मानना उसके लिए आसान हो जाता है।

9 "तुम्हारा मन थोड़ा शांत हो जाए, तब तक हम यहीं बैठते हैं।"

क्यों काम करता है: आपको भावना तुरंत ठीक करने या बहस जीतने की ज़रूरत नहीं है। बिना भाषण दिए शांति से इंतज़ार करने से बच्चा सीखता है कि गुस्सा आता है, और चला भी जाता है।

10 "वो बहुत बड़ी भावना थी ना? अब तुम्हारा मन फिर से शांत है। किस चीज़ से तुम्हें शांत होने में मदद मिली?"

क्यों काम करता है: बात तभी कीजिए जब बच्चा शांत हो जाए। इससे बच्चा भावनाओं के लिए शब्द और अगली बार खुद शांत होने का तरीक़ा सीखता है। फिर दोबारा पास आइए: एक झप्पी, थोड़ा नाश्ता, एक कहानी।

हम में से बहुत लोग ऐसा कहते हैं... इसकी जगह यह कहकर देखिए

हम अक्सर कहते हैं	इसकी जगह यह कहकर देखिए
~~"चुप हो जाओ, रोना बंद करो!"~~	**"रोना आ रहा है तो रो लो। मैं यहीं हूँ।"**
~~"बड़े लड़के/लड़कियाँ ऐसे नहीं रोते।"~~	**"बड़ी भावनाएँ हर उम्र में मुश्किल होती हैं।"**
~~"चुप नहीं हुए/हुई तो यहीं छोड़कर चली/चला जाऊँगी/जाऊँगा।"~~	**"तुम्हारा मन शांत होने तक मैं तुम्हारे पास ही हूँ।"**

धमकी देना, शर्मिंदा करना या मारना थोड़ी देर के लिए ज़िद रोक सकता है, पर यह शांति नहीं, डर सिखाता है। इसकी ज़रूरत ही नहीं है।

इस शीट को कैसे इस्तेमाल करें

- **शुरुआत में 2 या 3 वाक्य चुनिए।** सभी 10 की ज़रूरत नहीं है। धीरे से और धीमी आवाज़ में बोलिए।
- **पहले खुद शांत होइए।** बोलने से पहले एक धीमी साँस। आपका शांत रहना ही यहाँ सबसे बड़ी ताक़त है।
- **गुस्से के वक़्त कम शब्द, बाद में ज़्यादा बात।** समझाना और बात करना तभी काम करता है जब बच्चा शांत हो जाए।
- **बाहर या लोगों के बीच हों तो?** हो सके तो किसी शांत जगह चले जाइए, बच्चे की आँखों के बराबर नीचे बैठिए, और वाक्य 1 बोलिए। लोग क्या सोचेंगे, उससे ज़्यादा ज़रूरी आपका बच्चा है।
- **बाद में अपना भी ध्यान रखिए।** ऐसे पल थका देते हैं। कभी-कभी आपको भी गुस्सा आ जाना इंसानी बात है। बाद में बात सुधारी जा सकती है: "मैंने तुम पर आवाज़ ऊँची की। सॉरी। चलो, फिर से कोशिश करते हैं।"

ज़िद और गुस्सा बड़े होने का एक आम हिस्सा हैं, ख़ासकर लगभग 1 से 4 साल की उम्र में, जब बच्चे की भावनाएँ बड़ी होती हैं पर उन्हें संभालने के शब्द या तरीक़े अभी नहीं आते।

कब किसी से बात करें

यह शीट आम पेरेंटिंग जानकारी है। यह कोई डायग्नोसिस (निदान) या इलाज नहीं है। अगर इनमें से कुछ भी लगे, तो अपने बच्चों के डॉक्टर (पीडियाट्रिशियन) या किसी योग्य चाइल्ड काउंसलर से बात कीजिए:

- ज़िद या गुस्सा बहुत बार हो, बहुत देर तक चले, या समय के साथ बढ़ता जाए,
- बच्चा गुस्से में अक्सर खुद को या दूसरों को चोट पहुँचाए,
- स्कूल के शुरुआती सालों के काफ़ी बाद भी ऐसा गुस्सा बहुत तेज़ बना रहे,
- आपको चिंता हो, या लगे कि आपसे संभल नहीं रहा। मदद माँगना हिम्मत की बात है।

भारत में माता-पिता के लिए मुफ़्त मदद: टेली-मानस **14416** (मानसिक स्वास्थ्य सहायता, मुफ़्त, 24x7)। अगर कोई बच्चा ख़तरे में हो: चाइल्डलाइन **1098**।

मन मित्र जाने-माने बाल-विकास के विचारों (इमोशन कोचिंग, को-रेगुलेशन, पॉज़िटिव डिसिप्लिन) पर आधारित आम पेरेंटिंग जानकारी देता है। मित्र दीदी एक AI-एनिमेटेड गाइड किरदार है। यह प्रिंटेबल मुफ़्त है। दूसरे माता-पिता के साथ ज़रूर शेयर कीजिए, पर इसे बेचिए नहीं।

मन मित्र को फ़ॉलो और सब्सक्राइब करें

रोज़ 1 मिनट की पेरेंटिंग टिप

YouTube youtube.com/@mannmitragujarati
Instagram instagram.com/mannmitra.parenting/
Facebook facebook.com/profile.php?id=61596639791730
Website mannmitra-a5r.pages.dev