

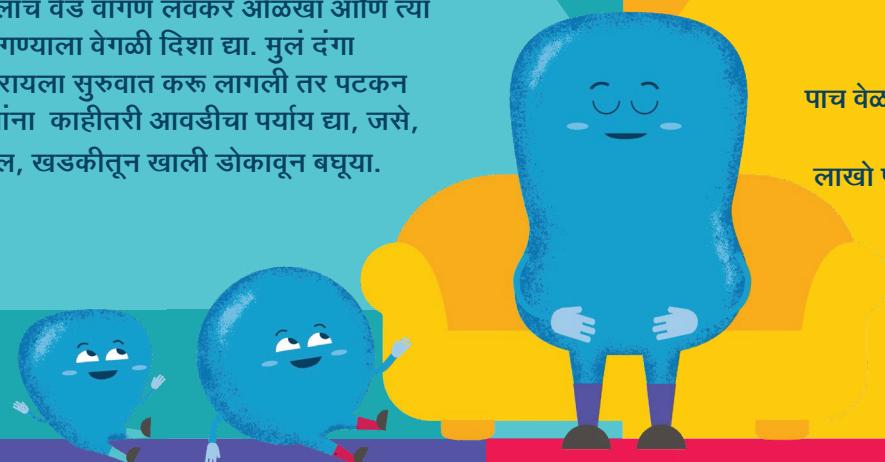
4 कोळ्हीड 19 : पालकात्व

वेडं वागणं

सगळीच मुलं कधी ना कधी वेड्यासारखी वागतात. मुलांना भूक लागली असेल, मुलं दमलेली असतील, घाबरलेली असतील तेव्हा हमखास असं वागणं दिसतं. घरात आपण अडकून पडलो असू तर हे वेडं वागणं अगदी वैताग आणू शकतं.

वागण्याची दिशा बदला!

मुलांचं वेडं वागणं लवकर ओळखा आणि त्या वागण्याला वेगळी दिशा द्या. मुलं दंगा करायला सुरुवात करू लागली तर पटकन त्यांना काहीतरी आवडीचा पर्याय द्या, जसे, चल, खडकीतून खाली डोकावून बघूया.



तू शाहण्यासारखं वागला नाहीस तर आपल्याला अमुक करावं लागेल

आपण नीट वागलो नाही तर पुढे काय होईल हे समजात्यावर मुलांना आपल्या जबाबदारीची जाणीव होते. शिस्त लावण्याचा हा चांगला मार्ग आहे. मारणं, ओरडणं यापेक्षा हा मार्ग जास्त प्रभावी आहे.

मुलाना तुमच्या सूचना पाळण्याची संधी द्या.

वेड्या वागण्याचा परिणाम सांगताना शांतपणे सांगा.

दिलेला परिणाम आपण नीट निभाऊ शकू ना याचा विवार करा. उदा. कुमारवयीन मुलांचा फोन एक आठवडा काढून घेणे अवघड आहे, एक तास भर काढून घेणे जमण्यासारखे आहे.

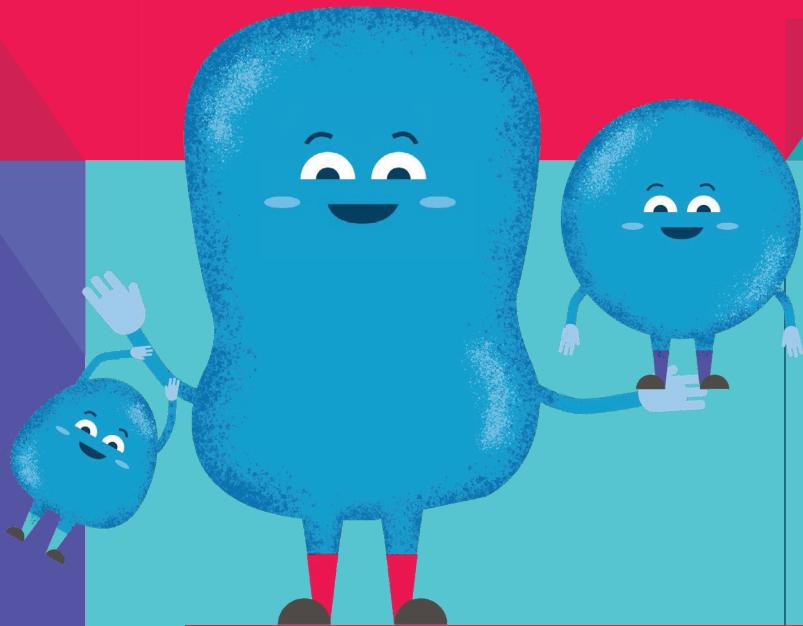
मुलाची ही छोटी शिक्षा भोगून झाली की मुलाला चांगलं काहीतरी करायची संधी द्या. आणि आवर्जून कौतुक करा.

क्षाणभर थांबा

वैतागून ओरडावंसं वाटतंय? स्वतःला 20 सेकंद शांत वेळ द्या. पाच वेळा दीर्घ श्वास घ्या आणि सोडा. मग बोला. लाखो पालक म्हणतात : हा उपाय काम करतो!

मुलासोबत वेळ घालवणं, चांगल्या वागण्याचं वेळोवेळी कौतुक करणं आणि सातत्यपूर्ण दिनक्रम यामुळे वेडं वागणं कमी व्हायला मदत होते.

युवती क्रमांक १ ते ३ नेहमी वापरा



युनिसेफ व WHO कडून याहून अधिक कल्पना हव्यात?

Evidence base इथे आहे



पेर्नोरिक्स फॉन लाइफ सॉल्यूशन्स की युकेआरअसेंट ऑफिस एक्सलिलर हब, द यूरोपियन रिसर्च कॉउन्सिल, युनिसेफ, द लीवरहुलम ट्रस्ट, बॅडकाम्पक आर सोशल लिंक्स, डब्ल्यूएचओ, सीआईडीए एनआरएफ दक्षिण अफीका, इलिफा लबंटवना, रॅड मर्चेंट बैंक फंड, एपेक्सही चेरिटेबल ट्रस्ट, जॉन फेल फंड, यूवीएस ऑफिस फाउंडेशन, यूएसएआइडी-पीईपीएफएआर और वेलकम ट्रस्ट द्वारा सहयोग मिळा है।

