

बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालव्यवहार के हो ?

बालव्यवहार भन्नाले बालबालिकाले आफ्नो उमेर, अवस्था र वरिपरिको वातावरण अनुसार गर्ने काम, बोलाइ, हाउभाउ र भावनाको अभिव्यक्तिलाई जनाउँछ। जस्तै, मुस्कुराउनु, रुनु, खेल्नु, अरूसँग कुरा गर्नु, रिसाउनु वा सहयोग माग्नु पनि व्यवहारका उदाहरण हुन्। बालबालिकाले आफ्नो उमेरअनुसार अपेक्षित सिप र व्यवहार उचित समय र परिस्थितिमा देखाउन सक्नु नै सकारात्मक बालव्यवहार हो।



बालबालिकाको जीवनको पहिलो पाँच वर्ष अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यही समयमा उनीहरूमा आफू र अरूमाथि विश्वास गर्ने, आफ्नो पहिचान बुझ्ने, सुरक्षित महसुस गर्ने र आफ्ना भावना तथा व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न सिक्ने आधार तयार हुन्छ। बालबालिकामा राम्रो बानी, सकारात्मक व्यवहार र आत्मविश्वास विकास हुनका लागि केही आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा हुन आवश्यक छ। ती आवश्यकताहरू सुरक्षित र स्वस्थ जीवन, खेलन र रमाउन पाउने अवसर, उमेरअनुसार स्वतन्त्रता, माया र स्नेहपूर्ण सम्बन्ध तथा आफूलाई महत्त्वपूर्ण र सक्षम ठान्ने अनुभव हुन्। यी सबै कुराहरू बालबालिकाले घर, विद्यालय र समुदायमा पाउने वातावरणबाट प्रभावित हुन्छन्। त्यसैले बालबालिकाको समग्र विकासका लागि मायालु, सुरक्षित र प्रोत्साहनपूर्ण वातावरण आवश्यक हुन्छ।

बालव्यवहार र वातावरण

- बालबालिकाको वातावरण भन्नाले ठाउँ (घर, छरछिमेक, पूर्वप्राथमिक कक्षा वा बालविकास केन्द्र, विद्यालय), वस्तु (खेलौना, दैनिक जीवनका सामग्री), व्यक्ति (आमाबुबा, अन्य अभिभावक, साथी), समय तथा कार्यक्रमहरूलाई बुझाउँछ। उनीहरूको बानी, व्यवहार घरपरिवारको संस्कृति, भाषा र वातावरणअनुसार विकास हुन्छ।

- अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार, गर्भावस्थाको शिशुले आमाबुबा, परिवार र वरिपरिको वातावरणमा भएको ध्वनि (सानो ठुलो आवाज, बाजाको सङ्गीत, जीवजन्तु, चराचुरुङ्गीको आवाज) सुन्ने गर्दछन्। जन्मपछि बोलीचाली, व्यवहार, रीति सस्कार हेरेर सुनेर, आफैँ गरेर सिक्ने हुनाले आमाबुबाले सही भाषा र व्यवहार गर्नुपर्दछ। साना बालबालिकाले सुन्दैनन् र बुझ्दैनन्, केही प्रतिक्रिया जनाउँदैनन् भन्ने भ्रम छोड्नुपर्छ। त्यसैले कुनै पनि नकारात्मक कुरा र व्यवहार गर्भावस्थादेखि नै गर्नुहुँदैन।
- प्रत्येक शिशु/बालबालिकाको वृद्धि विकासमा वातावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। बालबालिकाले पाउने वातावरणमा यदि सधैं कलहपूर्ण भइरहेमा, अभिभावकले कुनै किसिमको (लिङ्ग, क्षमता आदि) भेदभावपूर्ण व्यवहार गरेमा, जस्तै फरक फरक भाषा, बोली बोलेमा, बालबालिकाको शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक र सामाजिक विकासमा समेत नकारात्मक असर पर्दछ।

‘जस्तो भोगाई उस्तै सिकाइ’

यदि एउटा शिशु **आलोचना** सँग जिउँछ भने उसले **अरूलाई दोष लगाउन** सिक्दछ।

यदि एउटा शिशु **वैमनस्यता** सँग जिउँछ भने उसले **वैरभाव** राख्न सिक्दछ।

यदि एउटा शिशुमाथि **हाँसो गरिन्छ** भने उसले **लाज** मान्न सिक्दछ।

यदि एउटा शिशुलाई **प्रोत्साहन** दिइन्छ भने उसमा **आत्मविश्वास** बढ्दछ।

यदि एउटा शिशु **प्रशंसा** सँग जिउँछ भने उसले **अरूलाई महत्त्व** दिन सिक्दछ।

यदि एउटा शिशु **सहिष्णुता** सँग जिउँछ भने उसले **धैर्य** गर्न सिक्दछ।

यदि एउटा शिशु **भेदभावविना** जिउँछ भने उसले **न्याय** गर्न सिक्दछ।

यदि एउटा शिशु **सुरक्षा** सँग जिउँछ भने उसले **विश्वास** गर्न सिक्दछ।

यदि एउटा शिशुलाई **मित्रता** पूर्वक स्वीकार गरिन्छ भने उसले संसारमा **प्रेम** को अनुभव सिक्दछ।

दोरोथी ल नोल्ते

(अनुवाद : अगाथा पाख्रिन थापा)

बालव्यवहारमा अभिभावकको भूमिका

- हरेक बालबालिका आफ्नै पहिचान, क्षमता र सम्भावना बोकेर जन्मिएका हुन्छन्। अभिभावकले उनीहरूको विशिष्टतालाई स्वीकार गर्दै सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ। अभिभावकले बोल्ने शब्द, देखाउने व्यवहार र गर्ने निर्णयहरूले बालबालिकाको आत्मविश्वास र आत्मसम्मानमा गहिरो प्रभाव पार्छ। बालबालिका अभिभावकको सम्पत्ति होइनन्। उनीहरू आफ्नै विचार, भावना र सपना भएका स्वतन्त्र व्यक्ति हुन्। त्यसैले उनीहरूको कुरा सुन्ने, विचारको कदर गर्ने र उनीहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्ने वातावरण निर्माण गर्नु अभिभावकको महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी हो।

- बालबालिकाको लागि आदर्श वा प्रेरणामूर्ति उनीहरूका आमबुबा, हेरचाह गर्ने व्यक्ति र शिक्षकहरू हुन् । बालबालिकाको विकासात्मक मनोविज्ञान/व्यवहार र भावना बुझेर उनीहरूको भावना, रुचि, आवश्यकताहरूको सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्न अभिभावकले सहयोग गर्नुपर्दछ । यसबाट उनीहरूलाई मनोसामाजिक सन्तुलन गर्न मद्दत पुग्दछ ।
- आफ्नो बानी, व्यवहार र बोलीमा एकरूपता गर्नुपर्दछ । कहिले कडा र कहिले अत्यन्त नरम व्यवहारले बालबालिकालाई अन्योलमा पार्न सक्छ ।
- सकारात्मक माग तथा भावनालाई पूरा गरिदिनुपर्छ । प्रोत्साहनको नाममा पूरा गर्न नसक्ने वाचा गर्नुहुँदैन ।
- अभिभावकको काम, गुण र व्यवहारमा समान रूपको (१) स्नेह/माया (२) सहमति/प्रशंसा (३) सहानुभूति (४) धैर्य (सन्तुलन) (५) स्वःअनुशासन (६) सकारात्मकता (७) उत्प्रेरणा आदि समेटिनुपर्दछ ।
- बालबालिकासँग उनीहरूको क्षमताअनुसारको अपेक्षा राख्नुपर्दछ । अरूसँग तुलना, प्रतिस्पर्धा र पक्षपात कदापि गर्नुहुँदैन । बालबालिकाले चार वर्षको उमेरसम्ममा आफ्नो संवेगहरू अभिव्यक्त गर्न सक्दछन् तर स्वनियन्त्रण गर्न वर्षौं समय लाग्छ । साँचो बोल्ने, मायालु स्वर, नामले बोलाउने, आदर शिष्ट भाषाले कुराकानी गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकाका केही क्रियाकलाप र व्यवहारहरू सकारात्मक हुन्छन् भने केही नकारात्मक । धेरैजसो क्रियाकलाप र व्यवहारहरू बालबालिकाको विकासक्रमअनुसारको लक्षणहरू हुन्छन् । केही सकारात्मक हुन्छन् जस्तै : सहयोगी, अनुशासित, मिलनसार भने केही नकारात्मक पनि हुनसक्छन् जस्तै भगडा गर्ने, जिद्दी गर्ने, अरूलाई नमान्ने । दैनिकीमा एकदम गाह्रो नभएसम्म अभिभावकले नकारात्मक व्यवहारलाई समस्याको रूपमा चिन्ता गर्नुहुँदैन । जस्तै : खेल सामान बिगारेर खोतल्नु, कापी किताब च्यात्नु, अग्लो ठाउँबाट उफ्रनु, नयाँ अनुहारसँग डराउनु, भगडा गर्नु, जिद्दी गर्नु, रुनु आदि ।

अभिभावकको मुख्य दायित्व

बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाट सिक्छन् । अभिभावकले गरेको कामलाई नै अनुसरण गर्छन् । बालबालिकाको असल बानी व्यवहार विकासको लागि अभिभावकले निम्नानुसारको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग पुर्याउनुपर्दछ :

- क) आदर्श व्यवहार :** बालबालिकालाई आफूले असल व्यवहार गर्ने र आफ्नो प्रेरणादायी अनुभव सुनाउनुहोस् ।
- ख) अनुभूति आदानप्रदान :** बालबालिकालाई आफ्नो माया, स्नेह व्यक्त गर्नुहोस् र अनुभूति गर्न समय दिनुहोस् ।
- ग) सराहना:** छोरीछोराले गरेको असल व्यवहारको सराहना गर्नुहोस् । उनीहरूको असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

घ) राम्रो र नराम्रो काम : के कस्ता काम, ठाउँ र व्यवहार बालबालिकाका लागि जोखिमपूर्ण छन्, के कस्ता काम गर्दा बालबालिकाले सम्हाल्न नसक्ने समस्या आउन सक्छन् र के के काम र व्यवहार गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा कथाको माध्यमबाट जानकारी दिन सकिन्छ तर यसरी जानकारी गराउँदा लिङ्ग र अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव हुने, अपमान महसुस गर्ने कथा र सूचना दिनु हुँदैन ।

ड) हौसला र पुनर्बल : उनीहरूले गर्न सकेका खेल, र कामका लागि स्याबासी दिने, सहयोग गर्ने र प्रयासको प्रशंसा गर्ने र भावनाको मौखिक तथा हाउभाउबाट कदर गर्नुपर्दछ ।

च) सहकार्य र जिम्मेवारी : बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिनुपर्दछ र समस्या, चुनौती सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ ।

सकारात्मक अनुशासन

बालबालिकाले विभिन्न क्रियाकलाप गर्दा नोक्सान वा हानि हुनसक्ने सम्भावना हुन्छ । यी नोक्सानीलाई भूलस्वरूप दण्ड सजाय, गाली, अवहेलना (neglect) को अनुभव गर्नुपरेमा बालबालिकाको व्यक्तित्व विकास र सिकाइमा नकारात्मक असर पर्दछ ।



सजायले तत्काल (एकछिन्न)लाई समस्या समाधान भएकोजस्तो देखिए पनि यसको दीर्घकालीन परिणाम राम्रो हुँदैन । तसर्थ अनुशासन कायम गराउन डर र दबाव होइन, समझदारी र सहभागितालाई प्राथमिकता दिनुपर्दछ । सही अनुशासनले बालबालिकालाई सिकाउँछ तर सजायले बालबालिकालाई पीडा दिन्छ र नकारात्मक व्यवहार सोचतर्फ डोर्‍याउँछ । तसर्थ अनुशासित बन्ने सिकाउने नाममा बालबालिकालाई दिइएको पीडाले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन अझ कठिन बनाउन सक्छ ।

बालबालिकालाई स्वनियन्त्रित बनाउन र उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउन सकारात्मक ढङ्गमा सिकाइने कुरा नै अनुशासन हो । सकारात्मक अनुशासनको मूल कुरा भनेको प्रोत्साहित गर्नु हो, कुन व्यवहार किन राम्रो वा नराम्रो हो भन्ने बारेमा स्पष्ट पार्नु हो । अनुशासन र आत्मविश्वास वा आत्मसम्मानको एकआपसमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध हुन्छ । अनुशासनविहीन बालबालिका, आत्मसम्मान वा आत्मविश्वासका साथ हुर्कन सक्दैनन् । त्यसैगरी आत्मसम्मानविनाको अनुशासन मात्र एउटा बोझ हुन पुग्दछ र यसले पनि बालबालिकाको स्वभाविक विकासलाई बाधा पुर्‍याउँछ ।

असामान्य व्यवहारमा प्रतिक्रिया र सहयोग

- बालबालिकाले गल्ती गरेर नै सिक्छन्, गल्ती गरेमा उनीहरूकै अनुभवबाट सुधार गर्ने अवसर दिनुपर्दछ ।
- धैर्यताका साथ बालबालिकाले किन गल्ती गरे पत्ता लगाउनुपर्छ । यसो गर्नाले बालबालिकाले भविष्यमा आफ्ना गल्तीबाट पाठ सिकेर व्यवहार परिवर्तन गर्ने अवसर पाउँछन् ।

- अभिभावकले पनि आफ्ना भावना व्यवस्थापन गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। अभिभावकले संयमता अपनाउँदा बालबालिकालाई सुरक्षित र सम्मानित महसुस हुन्छ र असल व्यवहारतर्फ प्रोत्साहित हुन्छन्।
- सकारात्मक अनुशासन कायम गर्न बालबालिकालाई उक्त व्यवहारको असर तथा परिणाम बुझाउन आवश्यक रहन्छ। जब बालबालिकाले आफैले गरेको कुनै पनि व्यवहारले कस्तो परिणाम आउँछ भन्ने थाहा पाउँछन्, त्यसले के कस्तो असर गर्न सक्छ भन्ने कुरा सिक्न थाल्छन्, जिम्मेवारी र उत्तरदायित्व विकास हुन्छ। भावनात्मक र सामाजिक सिप विकास गर्छ। जस्तै, बालबालिकाले साथीसँग झगडा गर्दा, “यदि साथीलाई जथाभावी भन्यौ भने उसलाई नराम्रो लाग्न सक्छ र यसले गर्दा तिम्रो साथीसँग टाढा हुनसक्छौ।” भनेर भन्न सकिन्छ।
- बालबालिकालाई के नगर्ने मात्र नभएर त्यसको सट्टा उचित व्यवहार कस्तो हुन्छ र अर्को पटक कसरी व्यवहार गर्ने भनेर सिकाउनु पर्दछ। जस्तै, नरिसाऊ मात्र भन्नुको सट्टा शब्दमा के कुरामा रिस उठेको हो र कसरी समाधान गर्ने भन्न लगाउनु पर्छ।
- अभिभावकको आफ्नो व्यवहार सधैं एकनासको, समान र निष्पक्ष हुनुपर्छ।
- बालबालिकाले गरेको व्यवहारप्रति आफ्नो असहमति जनाउन उनीहरूसँग आँखा जुधाएर हेरिरहनुपर्दछ।
- बालबालिकासँग कुरा गर्दा, नाम लिँदा सामान्य स्वरले लिनुपर्छ।
- बालबालिकाले गरेको अनुचित कार्यप्रति उनीहरूको ध्यानाकर्षण गर्नुपर्दछ।
- सकारात्मक व्यवहार आफैले गरेर देखाउनुपर्दछ। बालबालिकाले जे नगरून् भन्ने लाग्दछ त्यो काम, व्यवहार र बोलीवचन तपाईंले पनि गर्नुहुँदैन।
- बालबालिकालाई कसैसँग पनि तुलना गर्नु हुँदैन।
- बालबालिकासँग अपेक्षा गरेको कुरा के हो र किन भनी सरल भाषामा व्याख्या गर्नुपर्दछ।

असल व्यवहारका लागि प्रोत्साहन र समर्थन

- बालबालिकालाई उनीहरूले राम्रो व्यवहार गर्दा प्रशंसा गर्नुपर्दछ, जस्तै “आज तिमिले आफ्नो खानेकुरा साथीभाइसँग बाँडेर खाएको देखेर म असाध्यै खुसी भएँ।”
- बालबालिकालाई आफ्नो जिज्ञासा, अनुभूति व्यक्त गर्न सधैं प्रेरित गर्नुपर्दछ।
- प्रशंसा, हौसला गरी पुरस्कृत गर्नुपर्दछ।
- समूहमा रहेको बेला अन्य बालबालिकाको ध्यान आकर्षित गर्ने गरी राम्रो कामको प्रशंसा गर्नुपर्छ, जस्तै “सबैले हेर त, सुनिलले नपोखी खाजा खाइरहेको छ।”



उचित अवसर, अभिभावकको प्रोत्साहन र समर्थनको अभावमा बालबालिकाको बानी, व्यवहारमा विचलन आउन सक्छ । यसका केही लक्षणहरू निम्न छन् । यी अवस्थामा मनोपरामर्शविद्सँग सल्लाह लिनुपर्दछ :

- निरन्तर रोइरहनु,
- निरन्तर स्तनपान मात्र गरिरहनु,
- पूरक खानामा रुचि नहुनु र नखानु,
- अस्वभाविक रूपमा अस्थिर र चकचक गर्नु,
- आमाबुवाले भनेको कुनै पनि कुरा नटेर्नु,
- निद्रामा भस्किने, बिछ्यौनामा पिसाब गर्नु,
- टोलाइरहनु,
- नबोल्नु,
- निष्कृत्य हुनु,
- साथीसँग खेलन मन नलाग्नु,
- पढ्नमा कमजोर हुनु,
- नकारात्मक सोचाइको विकास हुनु,
- निस्सासिएर अत्तालिएर रुनु, मूर्च्छा पर्नु
- काल्पनिक कुरामा डराउनु आदि ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- प्रत्येक शिशु/बालबालिकाको वृद्धि विकासमा वातावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वातावरण भन्नाले ठाउँ, वस्तु, व्यक्ति, समय तथा कार्यक्रमहरूलाई बुझाउँछ । उनीहरूको बानी, व्यवहार घरपरिवारको संस्कृति, भाषा र वातावरणअनुसार विकास हुन्छ ।
- बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाट सिक्छन् । अभिभावकले गरेको कामलाई नै अनुसरण गर्छन् । बालबालिकालाई उचित वातावरण दिनुका साथै अभिभावकले निम्नानुसारको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग पुऱ्याउनुपर्दछ :
 - क) **आदर्श व्यवहार** : बालबालिकालाई आफूले असल व्यवहार गर्ने र आफ्नो प्रेरणादायी अनुभव सुनाउनुपर्छ ।
 - ख) **अनुभूति आदानप्रदान** : बालबालिकालाई आफ्नो माया, स्नेह व्यक्त गर्नुहोस् र अनुभूति गर्ने समय दिनुपर्छ ।
 - ग) **सराहना** : बालबालिकाले गरेको असल व्यवहारको सराहना गर्नुहोस् । उनीहरूको असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।
 - घ) **राम्रा र नराम्रा काम** : के कस्ता काम, ठाउँ र व्यवहार बालबालिकाका लागि राम्रो र के कस्ता नराम्रा हुन् बालबालिकालाई सिकाउनुपर्छ ।
 - ङ) **हौसला र पुनर्बल** : उनीहरूले गर्न सकेका खेल र कामका लागि स्याबासी दिने, सहयोग गर्ने प्रयासको प्रशंसा गर्ने, भावनाको मौखिक तथा हाउभाउबाट कदर गर्नुपर्दछ ।
 - च) **सहकार्य र जिम्मेवारी** : बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिनुपर्दछ र समस्या, चुनौती सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले असल बालव्यवहार विकासमा वातावरण र सकारात्मक अनुशासनको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं ? सिकिएका कुराहरू व्यवहारमा कतिको आत्मसात् गर्न सक्नुभयो ? आदि प्रश्न सोध्दै पुनरावलोकन क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न के कस्ता विधिहरू अपनाइन्छन् ?

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

सहभागीहरूसँग बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न गाह्रो भएका घटनाहरू लिनुहोस् । अन्य सहभागीले सो घटनालाई आफू भएको भए कसरी समाधान गर्ने छलफल गर्नुहोस् ।

(सजायले समाधान गर्ने कुरालाई निरुत्साहित गर्नुहोस् । सजायले एकछिनलाई समस्या समाधान भएकोजस्तो देखिएतापनि यसको दीर्घकालीन परिणाम राम्रो हुँदैन । रिस उठ्दा बिस्तारै १० सम्म गन्ती गर्ने तरिका अभिभावकलाई सिकाउनुहोस् र बालबालिकालाई पनि सिकाउन भन्नुहोस् ।)

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश: मलाई असल व्यवहार गर्नु भएमा मेरो बानी व्यवहार पनि असल हुन्छ । तपाईंहरूकै बानी व्यवहार हेरेर म पनि आफ्नो बानी व्यवहार विकास गर्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका काँडको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह) अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।



माथिका समूहगत छलफलमा नआएका कुरालाई ख्याल गर्दै सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासनका विषयमा प्रस्तुतीकरण गरी स्पष्ट पार्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताइदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका कुराहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :



- प्रत्येक शिशु/बालबालिकाको वृद्धि विकासमा वातावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वातावरण भन्नाले ठाउँ, वस्तु, व्यक्ति, समय तथा कार्यक्रमहरूलाई बुझाउँछ । उनीहरूको बानी, व्यवहार घरपरिवारको संस्कृति, भाषा र वातावरणअनुसार विकास हुन्छ ।

- बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाट सिक्छन् । अभिभावकले गरेको कामलाई नै अनुसरण गर्छन् । बालबालिकालाई उचित वातावरण दिनुका साथै अभिभावकले निम्नानुसारको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग पुर्याउनुपर्दछ ।

क) आदर्श व्यवहार : बालबालिकालाई आफूले असल व्यवहार गर्ने र आफ्नो प्रेरणादायी अनुभव सुनाउनुपर्छ ।

ख) अनुभूति आदानप्रदान : बालबालिकालाई आफ्नो माया, स्नेह व्यक्त गर्नुहोस् र अनुभूति गर्ने समय दिनुपर्छ ।

ग) सराहना: बालबालिकाले गरेको असल व्यवहारको सराहना गर्नुहोस् । उनीहरूको असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

घ) राम्रा र नराम्रा काम : के कस्ता काम, ठाउँ र व्यवहार बालबालिकाका लागि राम्रो र के कस्ता नराम्रा हुन् बालबालिकालाई सिकाउनुपर्छ ।

ड) **हौसला र पुनर्बल** : उनीहरूले गर्न सकेका खेल, र कामका लागि स्याबासी दिने, सहयोग गर्ने, प्रयासको प्रशंसा गर्ने र भावनाको मौखिक तथा हाउभाउबाट कदर गर्नुपर्दछ ।

च) **सहकार्य र जिम्मेवारी** : बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिनुपर्दछ र समस्या, चुनौती सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकहरूलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? भनेर सोध्नुहोस् । अभिभावकबाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् :

म आजैबाट आफूलाई बालबालिकाको नमुनाको रूपमा प्रस्तुत गर्छु ।

म आजैबाट बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिन्छु ।

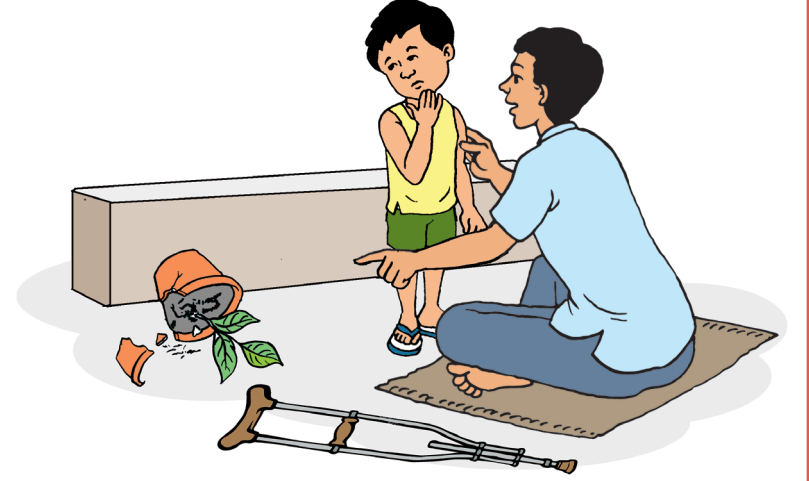
म आजैबाट बालबालिकालाई दण्ड दिनुको सट्टा सकारात्मक अनुशासनका तरिकाहरू अपनाउनेछु ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित गरेपछि सत्र सक्नुहोस् ।



मलाई असल व्यवहार गर्नु भएमा मेरो बानी व्यवहार पनि असल हुन्छ ।
तपाईंहरूकै बानी व्यवहार हेरेर म पनि आफ्नो बानी व्यवहार विकास गर्छु ।



(५) बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासन



उद्देश्य: सहभागीहरूले असल बालव्यवहार विकासमा वातावरण र सकारात्मक अनुशासनको महत्व बताउन सक्नेछन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न के कस्ता विधिहरू अपनाइन्छन् ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूसँग बालबालिकालाई अनुशासनमा राख्न गाह्रो भएका घटनाहरू लिनुहोस् । अन्य सहभागीले सो घटनालाई आफू भएको भए कसरी समाधान गर्ने छलफल गर्नुहोस् ।

(सजायले समाधान गर्ने कुरालाई निरुत्साहित गर्नुहोस् । सजायले एकछिनलाई समस्या समाधान भएकोजस्तो देखिएतापनि यसको दीर्घकालीन परिणाम राम्रो हुँदैन । रिस उठ्दा १० सम्म गन्ती गर्ने तरिका अभिभावकलाई सिकाउनुहोस् र बालबालिकालाई पनि सिकाउन भन्नुहोस् ।)

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालव्यवहार र सकारात्मक अनुशासनबारे सहभागीहरूलाई थप स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्डमा छलफल गराउनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ प्रत्येक शिशु/बालबालिकाको वृद्धि विकासमा वातावरणको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वातावरण भन्नाले ठाउँ, वस्तु, व्यक्ति, समय तथा कार्यक्रमहरूलाई बुझाउँछ । उनीहरूको बानी, व्यवहार घरपरिवारको संस्कृति, भाषा र वातावरणअनुसार विकास हुन्छ ।

■ बालबालिकाले अभिभावकको व्यवहारबाट सिक्छन् । अभिभावकले गरेको कामलाई नै अनुसरण गर्छन् । बालबालिकालाई उचित वातावरण दिनुका साथै अभिभावकले निम्नानुसारको सकारात्मक र रचनात्मक सहयोग पुर्याउनुपर्दछ :

क) आदर्श व्यवहार : बालबालिकालाई आफूले असल व्यवहार गर्ने र आफ्नो प्रेरणादायी अनुभव सुनाउनुपर्छ ।

ख) अनुभूति आदानप्रदान : बालबालिकालाई आफ्नो माया, स्नेह व्यक्त गर्नुहोस् र अनुभूति गर्ने समय दिनुपर्छ ।

ग) सराहना: बालबालिकाले गरेको असल व्यवहारको सराहना गर्नुहोस् । उनीहरूको असल बानी व्यवहारको प्रशंसा गर्नुपर्दछ ।

घ) राम्रा र नराम्रा काम : के कस्ता काम, ठाउँ र व्यवहार बालबालिकाका लागि राम्रो र के कस्ता नराम्रा हुन् बालबालिकालाई सिकाउनुपर्छ ।

ङ) हौसला र पुनर्बल : उनीहरूले गर्न सकेका खेल र कामका लागि स्याबासी दिने, सहयोग गर्ने, प्रयासको प्रशंसा गर्ने र भावनाको मौखिक तथा हाउभाउबाट कदर गर्नुपर्दछ ।

च) सहकार्य र जिम्मेवारी : बालबालिकालाई उमेर र अवस्था सुहाउँदो जिम्मेवारी दिनुपर्दछ र समस्या, चुनौती सामना गर्न हौसला दिनुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।