協康會 HEEP HONG SOCIETY

教得其樂 Happy Parenting

जोयफुल पेरेन्टिङ प्रोग्राम पुस्तिका

(Written in Nepali)

प्रस्तावना

प्रत्येक बच्चा आफ्ना आमाबुवाका लागि बहुमूल्य हुन्छन्। बच्चाको मुस्कान र आँसुले उनीहरूका आमाबुवाको भावना लाई जागृत गर्दछ । केही आमाबुवाले "विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूलाई केही सिकाउन गाह्रो हुन्छ?" भनेर सोध्ने गर्नुहुन्छ, वास्तवमा प्रत्येक बच्चाको आ-आफ्नै गुण र व्यक्तित्व हुन्छ र तिनीहरू उस्तै हुँदैनन्। तपाईंको बच्चालाई सिकाउन सजिलो छ कि गाह्रो भन्ने कुरा तपाईंले आफ्नो बच्चाका गुणहरूसँग मिल्दो विधिहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न भन्ने कुरामा भर पर्छ। विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूमा सीमित बुझाइ र अभिव्यक्ति क्षमता हुन सक्छ र उनीहरू अरूको अनुहारका अभिव्यक्तिहरू अवलोकन गर्न र सिकाइ अनुभवहरू प्रतिबिम्बित गर्नमा राम्रो नहुन पनि सक्छन्। यसले गर्दा केही व्यवहारात्मक र भावनात्मक समस्याहरू दोहोरिन सक्छन् जसकारण आमाबुवाले पालन-पोषणको मामिलामा एकदमै तनाव र कठिनाइहरू झेल्नुपर्ने हुन्छ।

यसलाई ध्यानमा राख्दै, Heep Hong Society ले विशेषगरी हङकङमा विशेष आवश्यकताहरू भएका प्रिस्कूल बालबालिकाहरूका आमाबुवाहरूका लागि भनेर तयार गरिएको पहिलो प्रमाणमा आधारित स्थानीय पालन-पोषणसम्बन्धी शिक्षा कार्यक्रम, "ह्याप्पी प्यारेन्टिङ प्रशिक्षण कार्यक्रम" विकास गर्नका लागि सन् 2014 मा हङकङ पोलिटेक्निक युनिभर्सिटी र युनिभर्सिटी अफ हङकङसँग सहकार्य गरेको हो। एक अनियमित नियन्त्रित अध्ययन प्रयोग गरी दुई वर्षको अवधिमा कडाइका साथ कार्यक्रमको प्रभावकारिता परीक्षण गरिएको थियो। अनुसन्धान डाटाले "ह्याप्पी प्यारेन्टिङ प्रशिक्षण कार्यक्रम" ले पालन-पोषणको प्रभावकारिता बढाउँदै र आमाबुवा र बच्चाबिचको सम्बन्धमा सुधार ल्याउँदै आमाबुवाको तनाव र बच्चाको व्यवहारसम्बन्धी समस्याहरूको गम्भीरतालाई उल्लेखनीय रूपमा कम गरेको छ भनी देखाएको छ। अनुसन्धानका परिणामहरू सन् 2016 मा शैक्षिक जर्नल "Research in Developmental Disabilities (विकासात्मक असक्षमताहरूसँग सम्बन्धित अनुसन्धान)" मा प्रकाशित गरिएको थियो। यसका साथै, कार्यक्रमले एसियाली क्षेत्रमा रहेको कन्सोर्टियम अफ इन्स्टिच्युट्स अन फेमिलीमा आयोजित 2016 वुफु एसियन अवार्ड फर एडभान्सिङ फेमिली वेलबिइङमा गोल्ड अवार्ड जित्यो, जसले यस कार्यक्रमले उद्योगमा अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता पाएको कुरालाई सङ्केत गर्छ।

ह्याप्पी प्यारेन्टिङ ट्रेनिङ कार्यक्रम र ट्रेन-द-ट्रेनर कार्यशाला धेरै वर्षदेखि चल्दै आएको छ। टोलीले कार्यक्रम सहजकर्ता, आमाबुवा र पेशेवरहरूबाट पृष्ठपोषण सङ्कलन गर्नुका साथै विदेशमा विभिन्न मार्गनिर्देशनहरू र पालन-पोषणसम्बन्धी पाठ्यक्रमहरूको सन्दर्भ पनि लिएको छ। सन् 2020 मा, भावनाहरू व्यक्त गर्ने र कायम राख्ने तत्त्वहरू समावेश गर्नका लागि कार्यक्रमको सामग्री संशोधन गरिएको थियो र आमाबुवाका आवश्यकताहरू थप व्यापक रूपमा पूरा गर्नका लागि कार्यक्रमको नाम परिवर्तन गरेर "ह्याप्पी प्यारेन्टिङ: जोय्फुल प्यारेन्टिङ प्रोग्राम" बनाइएको थियो।

यो सारांश आमाबुवालाई उपयुक्त र बुझ्न सजिलो अभिभावक हातेपुस्तिका प्रदान गर्दै Partnership fund for the Disadvantaged को समर्थनमा प्रकाशित गरिएको थियो। यस पुस्तकले पालन-पोषणसम्बन्धी आधारभूत सिद्धान्तहरू प्रस्तुत गर्नुका साथै पालन-पोषणका केही सामान्य कठिनाइ र प्रभावकारी पालन-पोषण रणनीतिहरूको पनि रूपरेखा तयार गरेको छ। बच्चालाई हुर्काउने-बढाउने समय रमाइलो बनाउनका लागि आमाबुवाले पहिले यसलाई रमाइलो बनाउन सिक्नुपर्छ। तसर्थ, हातेपुस्तिकाको रुचि र पठनीयता बढाउनका लागि, हामीले पालन-पोषणका सामान्य कठिनाइहरूलाई हल्का-फुल्का कमिक्सको साथमा चित्रण गर्न र 20 पालन-पोषणका रणनीतिहरूलाई संक्षिप्त रूपमा प्रस्तुत गर्नका लागि विशेष आवश्यकताहरू भएका बच्चा भएकाहरूका लागि पेशेवर चित्रकार, Ahko लाई विशेष रूपमा आमन्त्रित गरेका छौँ। आमाबुवाले रमाइलो तरिकाले पुस्तक पढ्न, रमाइलो तरिकाले सिक्न र एक सुखी र मैत्रीपूर्ण परिवार सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ।

The Chief Executive Officer of Heep Hong Society
Ms. Leung Wai Ling Rachel

विषय-सूची

1 मौलिक पालन-पोषणको सिद्धान्तहरू 02
2 प्रभावकारी पालन-पोषण रणनीतिहरू 04
3 पालन-पोषण सम्बन्धी 10 कठिनाइहरू 06
4 अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर (ASD) का विशेषताहरू भएका बालबालिकाहरूसँग व्यवहार गर्ने प्रभावकारी तरिकाहरू 26
5 ह्याप्पी प्यारेन्टिङको बारेमा 27
6 पाठ्यक्रमको सामग्री, संरचना र संवर्धन समर्थन 29
7 ह्याप्पी प्यारेन्टिङ सम्बन्धी अनुसन्धान अध्ययन र परिणामहरू 31
8 आमाबुवाको प्रतिक्रियाहरू 32
9 ह्याप्पी प्यारेन्टिङ ट्रेनिङको कार्यक्रममा कसरी नाम दर्ता गर्ने 33

व्यवहारहरू र परिणामहरू

पालन-पोषणका रणनीतिहरू प्रभावकारी ढङ्गले लागू गर्नका लागि पालन-पोषणसम्बन्धी सिद्धान्त बुझ्न आवश्यक छ। उक्त सिद्धान्त लागू गरेर आमाबुवाले अवस्थाहरूलाई थप कुशलतापूर्वक नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। परिणाम स्वरूप बच्चाको व्यवहार सकारात्मक निस्किएमा उक्त बच्चाले सोही व्यवहार दोहोर्याउने सम्भावना बढी हुन्छ। यसको विपरीत, परिणाम नकारात्मक निस्किएमा उक्त बच्चाले सोही व्यवहार दोहोर्याउने सम्भावना कम हुन्छ। आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई सकारात्मक परिणामहरू दिएर इच्छित व्यवहार विकास गर्न र नकारात्मक परिणामहरू दिएर अनिच्छित व्यवहार कम गर्नमा मद्दत गर्नुपर्दछ।

आमाबुवा-बच्चाबिचको सम्बन्ध राम्रो बनाउने

आमाबुवा र बच्चाबिचको राम्रो सम्बन्ध प्रभावकारी पालन-पोषणको आधार हो र यसले बच्चालाई हुर्कन र बढ्नमा ठुलो फाइदा पुर्याउन सक्छ।

1. **विश्वास र सुरक्षा बढाउनुहोस्**
   आमाबुवाले सक्रिय अभिव्यक्तिका साथ आफ्ना बालबालिकाहरूलाई आफ्नो प्रेम देखाउनुभयो भने बालबालिकाहरूले आमाबुवालाई विश्वसनीय ठान्छन् र आमाबुवाले आवश्यक पर्दा प्रोत्साहन र सहायता दिनु हुने छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्छन्। आफ्नो जीवनमा कुनै विश्वसनीय व्यक्ति भयो भने बालबालिकाहरूलाई अझ सुरक्षित महसुस गर्नमा मद्दत गर्छन्।

2. **सकारात्मक आत्म-छवि**
   आफ्ना आमाबुवाको माया र स्याहार गर्दा सुरक्षित महसुस गर्ने बालबालिकाहरूले सकारात्मक आत्म-छवि निर्माण गर्न र आत्मसम्मानको भावना विकास गर्न सक्छन्।

3. **नयाँ कुराहरू प्रयास गर्ने इच्छा**
   आत्मविश्वास र जिज्ञासाको भावना भयो भने बालबालिकाहरूले नयाँ कुराहरू अन्वेषण गर्ने र प्रयास गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसपछि, उनीहरूसँग सफलताका थप अवसरहरू हुने छन् र उनीहरूको केही सिक्ने प्रेरणा बढ्ने छ। आमाबुवाले प्रोत्साहन दिँदा, बालबालिकाहरूले सामना गर्ने कठिनाइहरूबाट केही सिक्न सक्छन् र तिनीहरूलाई फेरि प्रयास गर्ने अवसरहरूका रूपमा प्रयोग गर्न सक्छन्। यो विशेषगरी अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर भएका कारणले थप मार्गनिर्देशनको आवश्यकता हुने बालबालिकाहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छ।

4. **राम्रा सामाजिक सीपहरू**
   आमाबुवा र बच्चाबिचको राम्रो सम्बन्धमा बारम्बार सञ्चार र अन्तरक्रिया हुने गर्दछ। बालबालिकाहरूले अरूका भावनाहरू बुझ्न, अवस्थाहरूलाई अरूको दृष्टिकोणबाट हेर्न र आफ्नै भावनाहरू कायम राख्न सिक्छन्। यी अरूसँग सम्बन्धहरू निर्माण गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण सीपहरू हुन्। धेरैजसो अध्ययनहरूले आमाबुवा र बच्चाबिचको राम्रो सम्बन्धमा हुर्केका बालबालिकाहरूले राम्रा सामाजिक सीपहरू विकास गर्ने र साथीहरू बनाउने सम्भावना बढी हुन्छ भन्ने देखाएका छन्।

प्रभावकारी पालन-पोषण रणनीतिहरूलाई सामान्यतया तीन वटा वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ:

1. राम्रा सम्बन्धहरू बनाउने

आमाबुवा र बच्चाबिचको राम्रो सम्बन्ध प्रभावकारी पालन-पोषणको आधार हो। तसर्थ, धेरैजसो प्रमाणमा आधारित पालन-पोषणसम्बन्धी कार्यक्रमहरूले पहिले आमाबुवालाई आमाबुवा-बच्चाबिचको सम्बन्ध राम्रो बनाउने तरिकाहरूसँग परिचित गराउँछन्। यसका साथै, बच्चाको व्यवहारात्मक समस्याको विचारशील रेकर्डिङ र विश्लेषणले आमाबुवालाई थप प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ।

1 **बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्नुहोस्**
आफ्नो आँखा, कान, मुख र शरीर सबै प्रयोग गरी बालबालिकाहरूसँग हृदयदेखि कुरा गर्नुहोस्।

2 **बालबालिकाहरूसँग खेल्नुहोस्**
बालबालिकाहरूसँग खेलमा संलग्न हुनुहोस्, उनीहरूको व्यवहारबारे व्याख्या गर्नुहोस्, प्रशंसा गर्नुहोस् र अनुकरण गर्नुहोस्।

3 **व्यवहार विश्लेषण**
अवलोकन र रेकर्डिङमार्फत व्यवहारात्मक समस्याको प्रकार्यलाई विश्लेषण गर्नुहोस्।

2. राम्रो व्यवहार बनाउने

धेरैजसो आमाबुवा आफ्नो बच्चाका व्यवहारात्मक समस्याहरू कम गर्नका लागि सजाय दिनेतर्फ बढी केन्द्रित हुने गर्छन्। यद्यपि, धेरै वा अति कठोर सजायले बच्चाको आत्मसम्मानमा ठेस पुर्याउन सक्छ। बच्चाका व्यवहारात्मक समस्याहरूको सामना गर्दा, आमाबुवाले पहिले उपयुक्त राम्रो व्यवहार बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ। राम्रो व्यवहार बढ्दै जाँदा व्यवहारात्मक समस्या पनि कम हुँदै जान्छ।

4 **सही कुराका लागि प्रशंसा गर्नुहोस्**
बालबालिकाहरूलाई "स्पष्ट, संक्षिप्त र सकारात्मक" प्रशंसा गर्नुहोस्।

5 **सही कुराका लागि पुरस्कार दिनुहोस्**
बालबालिकाहरूलाई पुरस्कार दिनका लागि प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष तरिकाहरू अपनाउनुहोस्।

6 **सही कुरा सिकाउनुहोस्**
बालबालिकाको सिकाइलाई कुशलतापूर्वक सुदृढ पार्नका लागि "सोध्नुहोस् र प्रोत्साहन दिनुहोस्" दृष्टिकोण प्रयोग गर्नुहोस्।

7 **व्यवस्थित शिक्षण**
नयाँ सीपहरू व्यवस्थित तरिकाले सिकाउनका लागि कार्य विश्लेषण र फ्लो चार्टहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

8 **भावनाहरू व्यक्त गर्ने र कायम राख्ने**
बालबालिकाहरूलाई भावनाहरू व्यक्त गर्न र ती भावनाहरू सामना गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउनमा मद्दत गर्न कार्डहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

3. व्यवहारात्मक समस्यासँग सामना गर्ने

बच्चाको व्यवहारात्मक समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्नका लागि आमाबुवाले पहिले यसलाई कसरी रोक्ने र यसबाट कसरी बच्ने भन्ने बारेमा विचार गर्नुपर्छ। आमाबुवालाई बालबालिकाहरूको व्यवहारात्मक समस्यासँग सामना गर्दा उपयुक्त रणनीतिहरू अपनाउन सुझाव दिइन्छ जसले बालबालिकाको आत्मसम्मानलाई ठेस पुर्याउनबाट पनि जोगाउन सक्छ।

9 **वातावरणीय समायोजनहरू**
अनुपयुक्त व्यवहार रोक्नका लागि वातावरणमा कुशलतापूर्वक परिवर्तन ल्याउनुहोस्।

10 **क्रियाकलापको समयतालिका**
बालबालिकाहरूलाई एकपछि अर्को क्रियाकलापमा सहजै भाग लिन गर्न र निम्न प्रक्रियाहरूमा आत्मनिर्भर हुन प्रशिक्षण दिनका लागि क्रियाकलापका तालिकाहरू प्रदर्शन गर्न दृश्यात्मक सहायकहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

11 **पारिवारिक नियमहरू**
बालबालिकाहरूलाई राम्रो बानी बसाल्नमा मद्दत गर्नका लागि परिवारका सबै सदस्यहरूले पालना गर्नुपर्ने पारिवारिक नियमहरू स्थापना गर्नुहोस्।

12 **दृढ निर्देशनहरू**
“स्पष्ट, संक्षिप्त र सकारात्मक” निर्देशनहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

13 **सञ्चारका सीपहरू**
बालबालिकाहरूलाई व्यवहारात्मक समस्या देखिने अवस्था कम गर्नका लागि आफ्ना आवश्यकताहरू उपयुक्त रूपमा व्यक्त गर्न मार्गदर्शन गर्नुहोस्।

14 **वैकल्पिक क्रियाकलापहरू**
व्यवहारात्मक समस्या देखापर्दा बालबालिकाहरूको ध्यान कुशलतापूर्वक अन्य क्रियाकलापहरूमा खिच्नुहोस्।

15 **स्वयम् आफैँलाई हानि पुर्याउने व्यवहारलाई हस्तक्षेप गर्ने**
बालबालिकाहरूलाई केही समयावधिका लागि शान्त पार्न उनीहरूको अनुपयुक्त व्यवहारलाई कुशलतापूर्वक हस्तक्षेप गर्नुहोस् र परिणाम स्वरूप उक्त व्यवहारलाई रोक्नुहोस्।

16 **जानीजानी बेवास्ता गर्ने**
ध्यानाकर्षण चाहिने व्यवहारलाई जानीजानी बेवास्ता गर्नुहोस्।

17 **प्राकृतिक परिणामहरू**
सक्रिय रूपमा हस्तक्षेप नगर्नुहोस्, बच्चालाई आफ्नो व्यवहारबाट निम्तिने परिणामहरू सहन दिनुहोस्।

18 **मनोरञ्जन कम गर्नुहोस्**
बच्चालाई चेतावनी दिएर वा उसलाई मनपर्ने कुरा खोसेर केही समयका लागि उसको मनोरञ्जन खोस्नुहोस्।

19 **बढ्दो परिणामहरू**
अवस्थासँग अनुकूल हुने परिणामहरू छनोट गर्नुहोस् र बच्चालाई उसको व्यवहारका लागि जिम्मेवार बनाउनुहोस्।

20 **शान्त महसुस गराउने ठाउँ**
बच्चालाई आफ्ना भावनाहरू र व्यवहार नियन्त्रण गर्न सिक्नका लागि उपयुक्त ठाउँ र समय दिनुहोस्।

अवास्तविक अपेक्षाहरू

1 अवास्तविक अपेक्षाहरू

आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूबाट अपेक्षाहरू राख्नु स्वाभाविक हो तर अपेक्षाहरू धेरै भए र बच्चाका वास्तविक क्षमताहरूसँग मेल खाएनन् भने बच्चा र आमाबुवा दुवैलाई केही हदसम्म तनाव पैदा हुन सक्छ। आफ्ना बालबालिकाहरूबाट धेरै अपेक्षाहरू राख्ने आमाबुवाले प्रायः आफ्नो बच्चाका कमी-कमजोरीहरूमा मात्र ध्यान दिने र सधैँ आफ्नो बच्चा अरू जत्तिको राम्रो छैन भनी महसुस गराउने गरेर उनीहरूलाई अरू बालबालिकाहरूसँग दाज्ने गर्नुहुन्छ। यो कुराले बच्चालाई पछिसम्म दबावमा पार्न सक्छ र भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

अर्कोतर्फ, केही आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूबाट कम अपेक्षाहरू राख्नुहुन्छ र यसले गर्दा उचित माग, अवरोध र प्रशिक्षणको कमी हुन्छ। उहाँहरूले बालबालिकाहरू हुर्कँदै जाँदा आफैँ परिवर्तन हुँदै जाने छन् भन्ने विश्वास गर्नुहुन्छ। विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूका आमाबुवाले धेरै पुलपुल्याउने वा बिगार्ने गरेर बच्चाको विकासमा बाधा पुर्‍याउन वा बच्चाको विचलित व्यवहारलाई नरोक्न पनि सक्नुहुन्छ। विकासात्मक असक्षमताहरू भएका बालबालिकाहरूले पनि उचित मार्गनिर्देशन र अभ्यास पाएर आफ्ना क्षमताहरूमा सुधार ल्याउन सक्छन् भन्ने कुरामा आमाबुवाले बुझ्न जरूरी छ। आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूका क्षमताहरूमा बिस्तारै सुधार ल्याउनका लागि उपयुक्त मार्गनिर्देशन कसरी उपलब्ध गराउने भन्नेबारे जान्नका लागि “व्यवस्थित शिक्षण” र “सही कुरा सिकाउनुहोस्” हेर्न सक्नुहुन्छ। आमाबुवाले दुई वटा कुराबिच सन्तुलन कायम राख्नुपर्दछ: वस्तुनिष्ठ रूपमा बच्चाका क्षमता र व्यक्तिगत आवश्यकताहरू विचार गर्नुहोस्, उचित अपेक्षाहरू राख्नुहोस्, बच्चाको व्यवहारलाई बुद्धिमानीपूर्वक विश्लेषण गर्नुहोस्, परिवर्तन गर्न नसकिने अवस्थाहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस् र सहन गर्नुहोस् र बच्चालाई चरणबद्ध रूपमा हुर्कन र बढ्न दिँदै परिवर्तन गर्न सकिने अवस्थाहरूको सामना गर्ने साहस राख्नुहोस्।

सम्बन्धित प्रविधिहरू:

- व्यवस्थित शिक्षण
- सही कुरा सिकाउनुहोस्

डबल स्ट्यान्डार्ड्स

2 डबल स्ट्यान्डार्ड्स

केही आमाबुवाको आफ्ना अपेक्षाहरूमा अचानक परिवर्तनहरू गर्न वा एउटै कुरालाई भिन्न अवस्थाहरूमा भिन्न व्यवहार गर्ने बानी हुन्छ, जसले उहाँहरूका बालबालिकाहरूलाई भ्रमित पार्न सक्छ र व्यवहारमा समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। उदाहरणका लागि, आमाले आफ्नो बच्चासँग आधा घण्टाभित्र गृहकार्य सकेपछि साइकल चलाउन जाने भनेर वाचा गर्नुहुन्छ। आमा फुर्सदमा हुँदा बच्चालाई साइकल चलाउन लिएर जानुहुन्छ तर व्यस्त हुँदा लैजानुहुन्न। यसो गर्दा बच्चालाई आफ्ना आमाबुवाका मानकहरूअनुसार आफ्नो व्यवहार समायोजन गर्न गाह्रो हुन्छ।

यसका साथै, आमाबुवा वा परिवारका सदस्यहरू बिचका भिन्न-भिन्न पालन-पोषण रणनीतिहरूले बालबालिकाहरूलाई भ्रममा पार्ने वा केही बालबालिकाहरूलाई उनीहरूले चाहेको कुरा प्राप्त गर्न अनुमति दिने पनि गर्ने छन्। उदाहरणका लागि, आमाले बच्चाको विचलित व्यवहारले गर्दा बच्चालाई खेलौना किन्न अस्वीकार गरेमा, बच्चाले सधैँ आफ्ना अनुरोधहरूमा प्रतिक्रिया जनाउने र खेलौना किनिदिने आफ्नो बुवालाई अनुरोध गर्न सक्छन्। समय बित्दै जाँदा, बच्चाले आमाका निर्देशनहरू पालना नगर्न सिक्छ। आमाबुवाले भिन्न अवस्थाहरूमा र भिन्न समयावधिमा एउटै पालन-पोषण रणनीतिलाई कायम राख्ने प्रयास गर्नुपर्दछ। आमाबुवा र परिवारका भिन्न सदस्यहरूले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई निरन्तर रूपमा मार्गदर्शन गर्नका लागि एकअर्कासँग कुराकानी गरेर समन्वय गर्नुपर्दछ। आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूको व्यवहारात्मक समस्यासँग सम्बन्धित डाटा सङ्कलन गरी परिवारका भिन्न सदस्यहरूसँग विश्लेषण गर्न भनेर "व्यवहार विश्लेषण" प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भने यसले आफ्ना बालबालिकाहरूको व्यवहारात्मक समस्याको सामना गर्न एउटै पालन-पोषण रणनीतिहरू विकास गर्नमा मद्दत गर्ने छ।

सम्बन्धित प्रविधिहरू:

व्यवहार विश्लेषण

बाँदरले हेर्छ,
बाँदरले गर्छ

3 बाँदरले हेर्छ, बाँदरले गर्छ

बालबालिकाहरूले अरूको व्यवहार हेरेर सिक्ने गर्छन्, त्यसैले अभिभावकको व्यवहार विशेषगरी महत्त्वपूर्ण छ। आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई जति नै अनुशासनमा राखेको भएपनि आफूहरू नै बारम्बार अभद्र भाषा प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, उहाँहरूले आफ्ना बालबालिकाहरू शिष्टतापूर्वक बोली-व्यवहार गरून् भन्ने अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्न। बालबालिकाहरूलाई राम्रो व्यवहार सिकाउनका लागि, आमाबुवा सधैँ आफ्नो व्यवहारलाई लिएर सचेत हुनुपर्दछ। “पारिवारिक नियमहरू” ले आमाबुवालाई परिवारका सबै सदस्यहरूले पालना गर्नुपर्ने हिसाबले पारिवारिक नियमहरू बनाउन मार्गनिर्देशन दिने छ। यसले बालबालिकाहरूलाई यी नियमहरू पालना गर्न सम्झाउनुका साथै परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि बालबालिकाहरूको राम्रो अनुकरणीय व्यक्ति बन्न र बालबालिकाहरूलाई उपयुक्त व्यवहार गर्न सिकाउन सम्झाउँछ।

सम्बन्धित प्रविधिहरू:

पारिवारिक नियमहरू

4 प्रशंसाको कमी भयो

केही आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूले राम्रो काम गरेकोमा प्रशंसा गर्नु अनावश्यक हो भन्ने कुरामा विश्वास राख्नुहुन्छ र उहाँहरू धेरै प्रशंसा गर्नाले बच्चा मात्तिने छन् भन्ने कुराको पनि डर मान्न सक्नुहुन्छ। बालबालिकाहरूले आफू हुर्कने र बढ्ने क्रममा राम्रो व्यवहार भनेको के हो भन्ने छुट्ट्याउनका लागि आमाबुवाका प्रतिक्रियाहरू हेर्छन् भन्ने बारेमा आमाबुवा सचेत हुन जरूरी छ। बच्चाले कुनै व्यवहार देखाउँछ र आमाबुवाले त्यस्तो व्यवहारलाई प्रशंसा गर्ने र स्वीकार गर्ने गर्नुहुन्छ भने, बच्चाले यो एक इच्छित व्यवहार हो भन्ने ठान्ने छ र सोही व्यवहार दोहोर्‍याउने सम्भावना बढी हुने छ। बच्चाले कुनै व्यवहार देखाउँदा आमाबुवाले कुनै प्रतिक्रिया देखाउनुभएन भने, बच्चाले यो एक इच्छित व्यवहार होइन भन्ने ठान्ने छ र सोही व्यवहार दोहोर्‍याउने सम्भावना कम हुने छ। तसर्थ, आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूको धेरै पटक प्रशंसा गर्नुपर्छ र आफ्ना बालबालिकाहरूलाई थप इच्छित व्यवहार गर्न प्रोत्साहित गर्नका लागि प्रशंसालाई प्रेरक शक्तिका रूपमा लिनुपर्छ।

यद्यपि, केही आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूको धेरै पटक प्रशंसा गर्न सक्नुहुन्छ तर प्रभावकारी तरिकामा भने गर्नुहुन्न जसले गर्दा इच्छित व्यवहारलाई अप्रभावकारी रूपमा प्रोत्साहन मिल्छ। उदाहरणका लागि, बच्चाको कुन व्यवहार मान्यता दिन लायकको छ भनेर उल्लेख नगरिकन "तिमी एकदम राम्रो बच्चा हौ!" भन्यो भने बच्चालाई उक्त इच्छित व्यवहार दोहोर्‍याउन प्रभावकारी रूपमा प्रोत्साहन दिन सकिँदैन। "सही कुराका लागि प्रशंसा गर्न" का लागि, प्रशंसा स्पष्ट, संक्षिप्त र सकारात्मक हुनुपर्दछ र यसका साथै "सही कुराका लागि पुरस्कार दिएमा" बालबालिकाहरूको इच्छित व्यवहारलाई प्रभावकारी रूपमा प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ।

सम्बन्धित प्रविधिहरू:

सही कुराका लागि प्रशंसा गर्नुहोस्

सही कुराका लागि पुरस्कार दिनुहोस्

अनभिप्राय प्रोत्साहन

5 अनभिप्राय प्रोत्साहन

आमाबुवाले अनजानमा आफ्ना बालबालिकाहरूको अनुपयुक्त व्यवहारलाई प्रोत्साहित गर्नुभएको हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, बच्चाले मिठाई माग्छ तर आमाबुवाले दिन मान्नुहुन्न त्यसपछि बच्चाले रिस पोख्छ र आमाबुवाले हार मानेर बच्चालाई शान्त पार्नका लागि मिठाई दिनुहुन्छ। यसो गर्दा, बच्चाले रिस देखायो भने आमाबुवाले आफ्नो मन फेर्नुहुँदो रहेछ भन्ने कुरा सिक्छ। अर्को पटक आमाबुवाले बच्चाले मागेको कुरा नदिँदा पनि बच्चाले यस्तै व्यवहार देखाउने छ।

आमाबुवा आफ्ना बालबालिकाहरूको पालन-पोषणको विषयमा दयालु तर दृढ हुनुपर्दछ र बच्चाले मागेको कुरा नदिएपछि बच्चाले रिस देखाउँदा झुक्नुहुँदैन। सार्वजनिक स्थानहरूमा, आमाबुवाले अनजानमा आफ्ना बालबालिकाहरूले रिस देखाउँदा अरूले हेर्दै छन् कि भन्ने डरले बालबालिकाहरूलाई बढावा दिन सक्नुहुन्छ, त्यसैले आमाबुवालाई यस प्रकारको परिस्थितिमा बढी सचेत हुन सुझाव दिइएको छ। त्यसोभए, आमाबुवाले कसरी प्रतिक्रिया जनाउनुपर्दछ? “जानीजानी बेवास्ता गर्ने” गर्‍यो भने यस्तो समस्या सामना गर्न मद्दत मिल्ने छ।

सम्बन्धित प्रविधिहरू:

जानीजानी बेवास्ता गर्ने

अप्रभावकारी निर्देशनहरू

6 अप्रभावकारी निर्देशनहरू

आमाबुवाले निर्देशनहरू दिनुहुन्छ तर उहाँहरूका बालबालिकाहरूले प्रतिक्रिया दिँदैनन् भने, आमाबुवा प्रायः अधैर्य देखिनुहुन्छ र आफ्ना बालबालिकाहरूले जानाजानी आज्ञा पालना गर्दैनन् भन्ने सोच्नुहुन्छ। यद्यपि, कहिलेकाहीँ निर्देशनहरू प्रभावकारी नहुने र बालबालिकाहरूलाई पालना गर्न गाह्रो हुने भएकाले यस्तो हुन्छ। आमाबुवाले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिन जरूरी छ:

- **जानकारीको मात्रा:** बालबालिकाहरूलाई पर्याप्त मार्गनिर्देशन दिनका लागि अति थोरै पर्याप्त छैन, जबकि धेरैले बालबालिकाहरूलाई निर्देशनहरूको सामग्री सम्झन गाह्रो बनाउन सक्छ।
- **निर्देशनहरूको कठिनाइ:** निर्देशनहरू दिँदा आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूको बुझाइ र समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरूमा ध्यान दिनुपर्छ र ती निर्देशनहरू उनीहरूको क्षमताअनुसारको हुनुपर्दछ।
- **निर्देशनहरूको रूप:** निर्देशनहरू दिँदा प्रश्नका रूपहरू [के तपाईं... सक्नुहुन्छ?] वा अस्पष्ट शब्दहरू [यसलाई पूरा गर्नुहोस् प्रयोग गर्न सल्लाह दिइँदैन!

सम्बन्धित प्रविधिहरू:

दृढ निर्देशनहरू

अनुपयुक्त सजाय

पालन-पोषण सम्बन्धी
10 कठिनाइहरू
3

7 अनुपयुक्त सजाय

कठोर सजायले निवारक प्रभाव पार्न सक्छ, जसले बालबालिकाहरूलाई हार मान्न र छोटो अवधिमा उनीहरूको अनिच्छित व्यवहारलाई रोक्न सक्छ। तसर्थ, धेरैजसो आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूको व्यवहारलाई ठीक पार्नका लागि शारीरिक सजाय दिने गर्नुहुन्छ। यद्यपि, कठोर सजायले बालबालिकाहरूको भावना, आत्मविश्वास, आत्मसम्मान र आमाबुवाप्रतिको विश्वासलाई प्रभाव पार्न सक्छ। आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई कठोर सजाय दिँदा, उहाँहरूले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई समस्याहरूको समाधान गर्न हिंसा प्रयोग गर्न सकिदो रहेछ भनेर देखाउँदै पनि हुनुहुन्छ र बालबालिकाहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा अरूसँग हिंसात्मक व्यवहार गर्न सिक्न सक्छन्।

यसका साथै, केही आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूलाई सजाय दिन्छु भनेर धम्की दिन सक्नुहुन्छ तर वास्तवमा त्यस्तो गर्नुहुन्न। उदाहरणका लागि, "तिमीले कसैलाई फेरि हिर्कायौ भने, म तिमीलाई प्रहरीकोमा पठाइदिने छु।" बालबालिकाहरूले आफ्ना आमाबुवाले खोक्लो धम्की मात्र दिनुहुन्छ भन्ने थाहा पाएपछि उनीहरू झनै अटेरी हुन्छन् र आफ्ना आमाबुवाको हद परीक्षण गर्न सक्छन्।

त्यसोभए, आमाबुवाले बालबालिकाहरूको समस्यापूर्ण व्यवहारलाई कसरी उपयुक्त रूपमा सम्हाल्न सक्नुहुन्छ? बालबालिकाहरूको सानोदेखि ठुलो समस्यापूर्ण व्यवहारलाई सम्हाल्नका लागि "मनोरञ्जन कम गर्ने", "प्राकृतिक परिणामहरू", "बढ्दो परिणाम" र "शान्त महसुस गराउने ठाउँ" लगायतका "उपयुक्त परिणामहरू" सँग परिचित गराइने छ।

सम्बन्धित प्रविधिहरू:

- मनोरञ्जन कम गर्ने
- प्राकृतिक परिणामहरू
- बढ्दो परिणामहरू
- शान्त महसुस गराउने ठाउँ

भावनाहरूमा नियन्त्रण गुमाउँदै

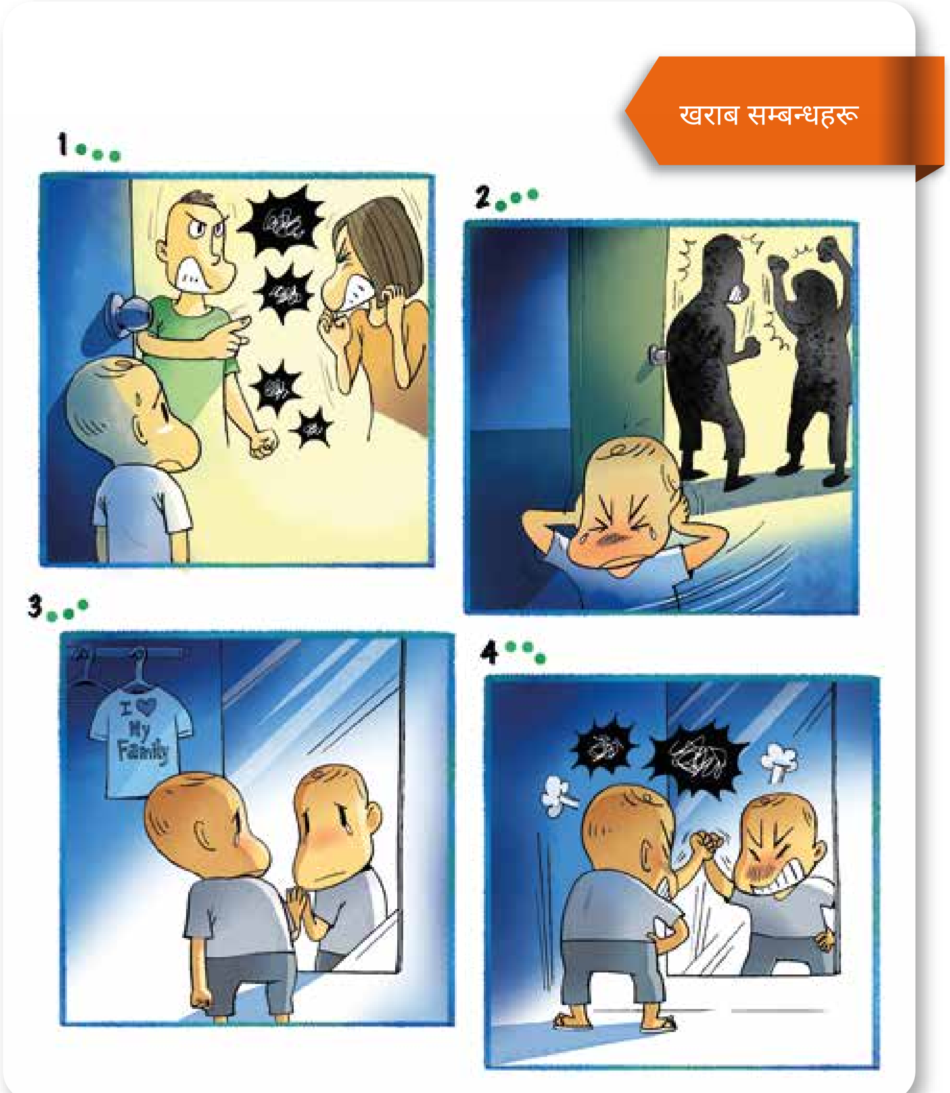
8 भावनाहरूमा नियन्त्रण गुमाउँदै

बालबालिका र आमाबुवाले प्राय: किन आफ्ना भावनाहरूमा नियन्त्रण गुमाउनुहुन्छ? यो आमाबुवा र बच्चाबिच भएका अन्तरक्रियाहरूबाट पनि बुझ्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, बच्चाले शान्त भएर केही माग्छ र आमाबुवाले अस्वीकार गर्नुहुन्छ। त्यसपछि, बच्चाले आमाबुवालाई बारम्बार अनुरोध गर्दै झनै जिद्दी व्यवहार देखाउँछ तर आमाबुवाले तैपनि अस्वीकार गर्नुहुन्छ। बच्चा ठुलो स्वरले चिच्याउने जस्ता झनै जिद्दी व्यवहार देखाउँछ तर आमाबुवा अझै पनि आफ्नो कुरामा अडिनुहुन्छ। बच्चाले अझै तीव्र व्यवहार देखाउने, रुने र तमाशा गर्ने गर्छ र आमाबुवा अब आफ्नो कुरामा अडिन सक्नुहुन्न र उसले भनेको कुरा मान्ने निर्णय गर्नुहुन्छ। समय बित्दै जाँदा, बच्चाले "अनभिप्रेत प्रोत्साहन" को अवस्थामा जस्तै रुने र तमाशा गर्ने गर्‍यो भने मागेको कुरा पाइँदो रहेछ भन्ने बुझ्दछ र बच्चाले नरम तरिकाले अनुरोध गर्न छोड्छ र सधैँ तमाशा गर्ने तरिका अपनाउँछ।

आमाबुवाको मामिलामा अवस्था एउटै हुँदैन: आमाबुवाले नरम आदेशहरू दिनुहुन्छ तर बच्चाले मान्दैन; आमाबुवाले रिसाउँदै आदेशहरू दिन थाल्नुहुन्छ र बच्चाले अझै पनि प्रतिक्रिया जनाउँदैन; त्यसपछि आमाबुवाले रिसाउँदै बच्चालाई गाली गर्नुहुन्छ तर बच्चाले अझै पनि बेवास्ता गर्छ; आमाबुवाले रिसाउँदै चिच्याएर नकराउँदासम्म बच्चाले टेर्दैन र अन्तिममा बल्ल मान्छ। समय बित्दै जाँदा, आमाबुवाले बच्चालाई निर्देशनहरू पालना गर्न लगाउनका लागि चिच्याएर कराउनुपर्दो रहेछ भन्ने बुझ्नुहुन्छ र उहाँहरूले नरम तरिकाले भन्न छाड्नु हुने छ। बालबालिकाहरूले पनि आफ्ना आमाबुवाले नरम तरिकाले भन्दा बेवास्ता गर्छन् र चिच्याएर कराउँदा मात्र मान्ने गर्छन्।

आमाबुवाले "दृढ निर्देशनहरू" दिन, आफ्नो बच्चाको रुने बानीलाई सम्हाल्नका लागि "जानीजानी बेवास्ता गर्ने" विधि अपनाउन र आफ्नो बच्चाले भनेको नमान्दा ठीक पार्नका लागि उपयुक्त परिणामहरू प्रयोग गर्न सिक्न सक्नुभयो भने, आमाबुवा र बालबालिकाहरूले एकअर्कासँग अन्तरक्रिया गर्दा आफ्ना भावनाहरूमा नियन्त्रण गुमाउने सम्भावनालाई कम गर्नु हुने छ।

सम्बन्धित प्रविधिहरू:



पालन-पोषण सम्बन्धी
10 कठिनाइहरू
3

9 खराब सम्बन्धहरू

केही आमाबुवाको एकअर्कासँग खराब सम्बन्ध हुन्छ जसको कारणले गर्दा प्रायः झैझगडा वा शारीरिक विवादसमेत हुने गर्दछ। यस्तो अवस्थाहरूमा, केही बालबालिकाहरूले भूलवश आफ्नै गल्तीले गर्दा यस्तो भएको हो भनेर सोच्न सक्छन् जसले उनीहरूको भावनामा प्रभाव पार्छ। केही बालबालिकाहरूमा डिप्रेसन वा अत्याधिक चिन्ता जस्ता भावनात्मक समस्याहरू देखिन सक्छन्। यसका साथै, बालबालिकाहरू चिन्तित भावनाहरूबाट मुक्त भएपछि उनीहरूमा व्यवहारात्मक समस्याहरू पनि देखिन सक्छन्। आफ्ना आमाबुवाको प्रभावमा, उनीहरूले अरूलाई पनि अनुपयुक्त भाषा प्रयोग गर्न वा आक्रामक व्यवहार देखाउन सक्छन्। तसर्थ, आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूको अगाडि झगडा गर्नुहुँदैन र घरमा मैत्रीपूर्ण व्यवहार कायम राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

यसका साथै, बालबालिकाहरूलाई मार्गनिर्देशन दिनका लागि यस पाठ्यक्रममा परिचित गराइएका सकारात्मक रणनीतिहरू प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्न महत्त्वपूर्ण छ र आमाबुवा र बच्चाबिच राम्रो सम्बन्ध एक महत्त्वपूर्ण कारक-तत्त्व हो। आमाबुवा र बालबालिकाहरूबिचको सम्बन्ध नराम्रो भएमा, यस पाठ्यक्रममा सिक्नुभएका सीपहरू प्रभावकारी नहुन सक्छन्। तसर्थ, आमाबुवाले सर्वप्रथम भविष्यमा सकारात्मक पालन-पोषण रणनीतिहरू लागू गरेर एउटा राम्रो आधार स्थापना गरेर "बालबालिकाहरूसँग कुरा गरेर" र "बालबालिकाहरूसँग खेलेर" आमाबुवा र बच्चाबिचको सकारात्मक सम्बन्ध बनाउन सक्नुहुन्छ।

सम्बन्धित प्रविधिहरू:

बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्नुहोस्

बालबालिकाहरू सँग खेल्नुहोस्

आमाबुवाको तनाव

1...
2...

पालन-पोषण सम्बन्धी 10 कठिनाइहरू 3

10 आमाबुवाको तनाव

आमाबुवाले काम र परिवार सम्बन्धी तनाव जस्ता विभिन्न प्रकारको चापको सामना गर्न सक्नुहुन्छ। विशेष आवश्यकताहरू भएको बच्चाको स्याहार गर्दा आमाबुवाले महसुस गर्ने तनावमा बढी जोड पर्न सक्छ। आमाबुवा धेरै तनावमा हुनुहुन्छ र यसबाट राहत पाउनुहुँदैन भने, उहाँहरूले अनजानमा अनुपयुक्त वा अत्याधिक कठोर अनुशासनात्मक विधिहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, जसले उहाँहरूका बालबालिकाहरूमा भावनात्मक र व्यवहारात्मक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। बच्चाका भावनात्मक र व्यवहारात्मक समस्याहरू बिग्रिए भने, आमाबुवामा दबाव बढ्छ र सम्पूर्ण परिवारलाई प्रभाव पार्ने एक दुष्चक्र सिर्जना हुन्छ।

जीवनमा, तनावबाट बच्न वा भाग्न सकिँदैन, त्यसैले हामीले यसको सामना गर्न सिक्नुपर्दछ। कहिलेकाहीँ आमाबुवाले आफ्नो बच्चालाई केही समयका लागि अलग्गै राखेर आफ्नै आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि व्यायाम गर्ने, आफ्नो रुचिसँग मिल्दो फुर्सदका क्रियाकलापहरू व्यवस्थित गर्ने, प्रकृतिसँग नजिकिने, धार्मिक क्रियाकलापहरू वा स्वयंसेवक कार्यमा सहभागी हुने र तनाव कम गर्ने विधिहरू (जस्तै संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक थेरापी वा सचेतना) सिक्ने जस्ता तनाव कम गर्ने क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुन आवश्यक छ।

आमाबुवाको तनाव कम भएपछि, उहाँहरूको आफ्नो तनाव आफ्नो बच्चामाथि थोप्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ।

अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर (ASD) का विशेषताहरू भएका बालबालिकाहरूसँग व्यवहार गर्ने प्रभावकारी तरिकाहरू

अटिजम भएका बालबालिकाहरूले आफूमा परिवर्तनहरू देखिएका कारणले चिन्तित महसुस गर्न सक्छन् र आफ्ना भावनाहरू कसरी व्यक्त गर्ने भनेर थाहा नहुन सक्छ। भावनाहरू नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुँदा, उनीहरू आफूलाई नै हानि पुऱ्याउने व्यवहारहरूमा संलग्न हुन सक्छन्। यी अवस्थाहरूलाई सम्बोधन गर्नका लागि, आमाबुवाले आफ्नो दैनिक जीवनबारे पूर्वानुमान गर्ने क्षमता बढाउन र सुरक्षाको भावना बढाउन "क्रियाकलापका तालिकाहरू" र "वातावरणीय समायोजनहरू" हेर्न सक्नुहुन्छ। एकै समयमा, आमाबुवाले भावनात्मक प्रकोपको सम्भावना कम गर्न दैनिक जीवनमा भावनाहरू व्यक्त गर्न र तिनीहरूको सामना गर्न बालबालिकाहरूलाई मार्गनिर्देशन दिन सक्नुहुन्छ। आमाबुवाले आफ्ना बालबालिकाहरूको स्वयम् आफैँलाई हानि पुऱ्याउने व्यवहारलाई कसरी सम्हाल्ने भन्नेबारे जान्नका लागि "वैकल्पिक क्रियाकलापहरू" र "स्वयम् आफैँलाई हानि पुऱ्याउने व्यवहारलाई हस्तक्षेप गर्ने" विधि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

5 पालन-पोषण रणनीतिहरू अटिजम भएका बालबालिकाहरूका विशेषताहरूसँग व्यवहार गर्नका लागि प्रभावकारी छन् तर तिनीहरू ASD भएका बालबालिकाहरूका लागि मात्र लक्षित छैनन्। यस पाठ्यक्रममा परिचित गराइएका 20 पालन-पोषण रणनीतिहरूले आमाबुवालाई विभिन्न विशेष आवश्यकताहरू भएका वा सामान्य बालबालिकाहरूसहित आफ्ना बालबालिकाहरूको विभिन्न व्यवहारसम्बन्धी समस्याहरू समाधान गर्नमा मद्दत गर्न सक्छन्। आमाबुवाले अन्य बालबालिकाहरूको पालन-पोषण गर्दा कार्यक्रमबाट सिकेका पालन-पोषण रणनीतिहरू लागू गर्न सक्नुहुन्छ।

पाठ्यक्रमसम्बन्धी जानकारी

"ह्याप्पी पेरेन्टिङ प्रशिक्षण कार्यक्रम" विशेष आवश्यकताहरू भएका प्रिस्कूल बालबालिकाहरूका आमाबुवाका लागि भनेर डिजाइन गरिएको हो। यो Heep Hong Society, Hong Kong Polytechnic University र University of Hong Kong ले सन् 2014 मा संयुक्त रूपमा विकास गरेको थियो। यो हङकङमा पहिलो स्थानीय रूपमा विकसित र प्रमाणमा आधारित पालन-पोषणसम्बन्धी शिक्षा कार्यक्रम हो। कार्यक्रम र ट्रेन-द-ट्रेनर कार्यशाला धेरै वर्षदेखि चल्दै आएको छ। टोलीले कार्यक्रम सहजकर्ता, आमाबुवा र पेशेवरहरूबाट पृष्ठपोषण सङ्कलन गर्नुका साथै विदेशमा विभिन्न मार्गनिर्देशनहरू र पालन-पोषणसम्बन्धी पाठ्यक्रमहरूको सन्दर्भ पनि लिएको छ। सन् 2020 मा, भावनात्मक अभिव्यक्ति र सामना गर्ने तत्त्वहरू समावेश गर्नका लागि कार्यक्रमको सामग्री संशोधन गरिएको थियो र आमाबुवाका आवश्यकताहरू थप व्यापक रूपमा पूरा गर्नका लागि कार्यक्रमको नाम परिवर्तन गरेर “ह्याप्पी प्यारेन्टिङ: जोयफुल प्यारेन्टिङ प्रोग्राम” बनाइएको थियो।

पाठ्यक्रमका उद्देश्यहरू

1. विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूका लागि आमाबुवालाई पालन-पोषण र शिक्षण सीपहरू सिकाउन र उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउन
2. बालबालिकाहरूको व्यवहारात्मक समस्या कम गर्न र पालन-पोषणमा आमाबुवाको तनाव कम गर्न

लक्षित उपस्थित वर्ग

☐ विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूका आमाबुवा

अवधि

☐ 8 वटा सत्र, प्रत्येक सत्रमा 2 घण्टा (कोर्स अहिले क्यान्टोनिजमा आयोजित छ।)

教得其樂 Happy Parenting

ह्याप्पी प्यारेन्टिङको बारेमा

5

पाठ्यक्रमको संरचना

प्रोत्साहन र शिक्षणमार्फत राम्रो व्यवहार बनाउने

थप सकारात्मक शैलीमा व्यवहारात्मक समस्याको सामना गर्ने

सम्बन्ध बनाउने + पालन-पोषणसम्बन्धी आधारभूत सिद्धान्तहरू

आमाबुवा र बच्चाबिच राम्रो सम्बन्ध बनाउने र आफूलाई आधारको रूपमा आधारभूत पालन-पोषण सिद्धान्त ज्ञानले तयार पार्ने

व्यापक पालन-पोषण योजना

विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूका विभिन्न उच्च जोखिम अवस्थाहरूलाई उदाहरणका रूपमा प्रयोग गर्ने, पाठ्यक्रम सामग्रीलाई व्यापक पालन-पोषण योजनामा एकीकृत गर्ने

पाठ्यक्रमको सामग्री, संरचना र संवर्धन समर्थन

6

सम्बन्धित पाठ्यक्रम संरचना	सत्रको सामग्री	पालन-पोषणका रणनीतिहरू
सम्बन्ध बनाउने + मौलिक पालन-पोषणको सिद्धान्तहरू	सत्र 1: आमाबुवा र बच्चाबिच सम्बन्ध बनाउने	- बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्नुहोस्
		- बालबालिकाहरूसँग खेल्ने
	सत्र 2: व्यवहार विश्लेषण	- व्यवहार विश्लेषण
राम्रो व्यवहार बनाउने	सत्र 3: इच्छित व्यवहारलाई प्रोत्साहन दिने	- सही कुराका लागि प्रशंसा गर्नुहोस्
		- सही कुराका लागि पुरस्कार दिनुहोस्
	सत्र 4: बालबालिकाहरूका क्षमताहरू बढाउने	- सही कुरा सिकाउनुहोस्
		- व्यवस्थित शिक्षण
		- भावनाहरू व्यक्त गर्ने र कायम राख्ने
थप सकारात्मक शैलीमा + व्यापक पालन-पोषण योजना	सत्र 5: व्यवहारात्मक समस्या रोकथाम गर्ने	- वातावरणीय समायोजनहरू
		- क्रियाकलापको समयतालिका
		- पारिवारिक नियमहरू
		- दृढ निर्देशनहरू
		- सञ्चारका सीपहरू
		- वैकल्पिक क्रियाकलापहरू
	सत्र 6: व्यवहारात्मक समस्यालाई सम्हाल्ने (भाग 1)	- स्वयम् आफैँलाई हानि पुर्‍याउने व्यवहारलाई हस्तक्षेप गर्ने
		- जानीजानी बेवास्ता गर्ने
		- प्राकृतिक परिणामहरू
		- मनोरञ्जन कम गर्ने
		- बढ्दो परिणामहरू
	सत्र 7: व्यवहारात्मक समस्यालाई सम्हाल्ने (भाग 2)	- शान्त महसुस गराउने ठाउँ
	सत्र 8: ह्याप्पी प्यारेन्टिङ जारी राख्दै	

सत्रको संरचना

सामग्रीको समीक्षा

अघिल्लो सत्रको सामग्री समीक्षा गर्ने

गृहकार्य साझा गर्ने

आमाबुवालाई अघिल्लो आमाबुवा र बच्चाबिचको अभ्यासको क्रममा सामना गर्नुभएका आफ्ना अनुभव र कठिनाइहरू साझा गर्न अनुमति दिने र सहजकर्ताले आमाबुवाका प्रश्नहरूको जवाफ दिनु हुने छ।

सामग्री वितरण

यस सत्रको सामग्रीको व्याख्या गर्ने र विभिन्न पालन-पोषण रणनीतिहरू प्रस्तुत गर्ने।

अभ्यासहरूको परिचय

आमाबुवाले आगामी हप्तामा अभ्यास गर्न आवश्यक भएका आमाबुवा र बच्चाबिचका अभ्यासहरू प्रस्तुत गर्ने, जसमा प्रत्येक दिन लगभग 10 मिनेटको समय लाग्ने छ।

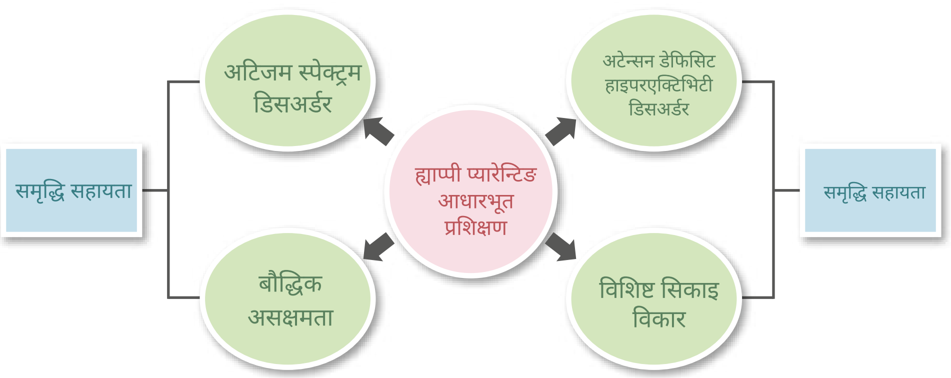
सीपहरूको अभ्यास

सहजकर्ता प्रदर्शन र भूमिका खेल्ने माध्यमबाट, आमाबुवाले घरमा आमाबुवा र बच्चाबिच अभ्यास सञ्चालन गर्न सजिलो बनाउँदै प्रत्येक अभ्यासका चरणहरू राम्ररी बुझ्न सक्नुहुन्छ।

पाठ्यक्रमको सामग्री, संरचना र संवर्धन समर्थन 6

समृद्धि सहायता

यो पाठ्यक्रम विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूका लागि डिजाइन गरिएको आधारभूत पालन-पोषण सीपहरूमा केन्द्रित छ यसले आमाबुवालाई आमाबुवा-बच्चाबिचको सम्बन्ध राम्रो बनाउने रणनीतिहरू सिक्न र बालबालिकाहरूमा समस्यापूर्ण व्यवहार देखिनुका कारणहरूको विश्लेषण गर्नका साथै यसलाई कसरी सम्हाल्ने भनेर विश्लेषण गर्न सक्षम बनाउँछ। विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूका अद्वितीय विशेषताहरूका कारण, शिक्षकहरूले आमबुवालाई उहाँहरूको पालन-पोषणका सीपहरू सुदृढ गर्न जारी राख्नका लागि यो पाठ्यक्रम पूरा गरेपछि विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूसँग सम्बन्धित अन्य ज्ञान र प्रशिक्षण रणनीतिहरू सिक्न जारी राख्न प्रोत्साहित गर्न सक्नुहुन्छ।



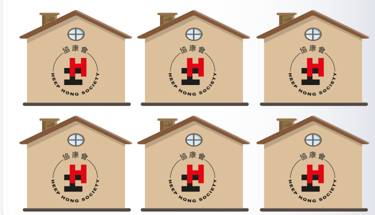
ह्याप्पी प्यारेन्टिङ सम्बन्धी अनुसन्धान अध्ययन र परिणामहरू 7

पृष्ठभूमि

यो अनुसन्धान Heep Hong Society, Hong Kong Polytechnic University र University of Hong Kong ले संयुक्त रूपमा "ह्याप्पी प्यारेन्टिङ प्रशिक्षण कार्यक्रम" को प्रभावकारिता अध्ययन गर्नका लागि प्रयोगात्मक समूह र कार्यक्रमअघि र पछि नियन्त्रण समूहमा आमाबुवाका बालबालिकाहरूमा पालन-पोषणका तनाव र व्यवहारसम्बन्धी समस्याहरूको गम्भीरताको तुलना गरी गरिएको थियो।

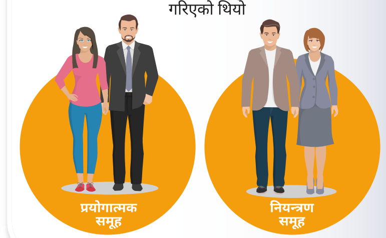
स्थान

Heep Hong Society अन्तर्गतका छ वटा अर्ली एजुकेसन एन्ड ट्रेनिङ सेन्टर



सहभागीहरू

विशेष आवश्यकताहरू भएका प्रिस्कूल बालबालिकाहरूका कुल 120 आमाबुवा अध्ययनमासहभागी हुनुभएको थियो। उहाँहरूलाई अनियमित रूपमा प्रयोगात्मक र नियन्त्रण समूहहरूमा विभाजित गरिएको थियो



नतिजाहरू

कार्यक्रमले आमाबुवाका बालबालिकाहरूमा पालन-पोषणका तनाव र व्यवहारसम्बन्धी समस्याहरूको गम्भीरतालाई उल्लेखनीय रूपमा कम गरेको छ। फलो-अप सर्वेक्षणका नतिजाहरूले कार्यक्रमको प्रभावकारिता कार्यक्रम पूरा भएको तीन महिनापछि पनि कायम राख्न सकिन्छ भनेर देखाएका छन्।

अनुसन्धान टोली:

प्रोफेसर Leung Man Cynthia	(अप्लाइड सोसल साइन्सेस डिपार्टमेन्ट, हङकङ पोलिटेक्निक युनिभर्सिटी (पूर्व))
डा. Tsang Kit Man Sandra	(सहयोगी प्रोफेसर, सामाजिक कार्य तथा सामाजिक प्रशासन विभाग, युनिभर्सिटी अफ हङकङ)
श्रीमान् Chan, Kam Chung Stanley	(शैक्षिक मनोवैज्ञानिक)
Yau Mei Mei	(शिक्षा र बाल मनोविज्ञानमा मास्टर)
Lam Tin Lai	(शिक्षा र बाल मनोविज्ञानमा मास्टर)

आमाबुवाको प्रतिक्रियाहरू

४

- व्यवहारसम्बन्धी विश्लेषण गर्न धेरै उपयोगी छ। अहिले म प्रत्येक पटक केही कुरालाई हेर्छु, यस्तो किन हुन्छ भन्ने मलाई थाहा छ।
- मलाई विशेषगरी यी भावना चित्रण कार्डहरू मनपर्छ। तिनीहरूले बच्चाहरूलाई "चिन्तित" र "दुखी" बिचको भिन्नता सिक्न र आफूलाई व्यक्त गर्नमा मद्दत गर्छन्।
- यी सत्रहरू धेरै सु-संरचित, प्रगतिशील छन्।
- म मेरो बच्चाको धेरै प्रशंसा गर्दै छु र अहिले हाम्रो सम्बन्ध धेरै राम्रो छ!
- मैले मेरो बच्चासँग विभिन्न प्रकारका सजायहरू दिनुबाहेक अरू धेरै कुरा नै गरिनँ।आहिले, मैले मेरो बच्चासँग राम्रोसँग कुरा गर्न सिकेको छु र ऊ कहाँनिर राम्रो छ भन्ने कुराको कदर गर्छु। म र बच्चाबिचको सम्बन्ध अझ राम्रो हुँदै गइरहेको छ। मेरो बच्चाले मलाई झनै माया गर्न थालेको छ!
- यी भावना नियन्त्रण पाठहरू बच्चाका लागि मात्र नभएर मेरा लागि पनि उत्तिकै उपयोगी छन्!
- म यी पाठहरूमा भाग लिन्छु र मेरा श्रीमानसँग साझा गर्छु। उहाँले तिनीहरूलाई साँच्चिकै अभ्यास गर्नुहुन्छ। मेरा श्रीमानले मेरो दृष्टिकोणलाई स्वीकार गर्नुहुन्छ र अब मसँग काम गर्दै हुनुहुन्छ। हामीले बच्चामा स्पष्ट प्रगति देखिरहेका छौँ।
- स्पष्ट, संक्षिप्त र सकारात्मक हुनुहोस्" जबकि बच्चाको प्रशंसा धेरै प्रभावकारी छ अभिभावकत्वमा। शिक्षकले हामीलाई साँचो र उदारतापूर्वक प्रशंसा दिन सम्झाइरहनुहुन्छ । मलाई आशा छ कि धेरै अभिभावकहरूले यो चाल सिक्नुहुनेछ।
- बच्चाको पालनपोषणमा आमाबुवा र हजुरबा हजुरआमा एउटै पृष्ठमा छन्।हामीसँग अझ सुमधुर पारिवारिक सम्बन्ध बनेको छ।
- मैले अभिभावकत्वमा के हो र के होइन भन्नेबारे सिकेको छु। म निराश हुन्थे जब केही नयाँ अभिभावकत्व सीपहरू लागू गर्नमा र पहिले सजिलै हार मानथे। तर शिक्षकको निरन्तर प्रोत्साहनमा वास्तविक सुधार देखेको छु।

ह्याप्पी प्यारेन्टिङ ट्रेनिङको कार्यक्रममा कसरी नाम दर्ता गर्ने

७

यस सारांशको उद्देश्य भनेको आमाबुवालाई सामान्य पालन-पोषणका समस्याहरू र प्रभावकारी पालन-पोषणका रणनीतिहरूको आधारभूत बुझाइ प्रदान गर्नु हो जसले "शीर्ष 10 पालन-पोषणसम्बन्धी कठिनाइहरू" लाई चित्रण गर्दछ र संक्षिप्त रूपमा समान र प्रभावकारी पालन-पोषणका सीपहरू प्रस्तुत गर्दछ। यो सारांश पढिसकेपछि, आमाबुवालाई "ह्याप्पी प्यारेन्टिङ : जोय्फुल प्यारेन्टिङ प्रोग्राम" मा नाम दर्ता गर्न र प्रत्येक पालन-पोषण सीपको प्रयोग र सावधानीहरूका बारेमा गहन रूपमा बुझ्नका लागि समय निकाल्न स्वागत गरिन्छ।

ज्ञान सिकाइका साथै, 8 वटा सत्रले दैनिक आमाबुवा र बच्चाबिचको अभ्यासको महत्त्वलाई जोड दिन्छ। आमाबुवाको सिकाइलाई सुदृढ गर्नका लागि, कार्यक्रमले आमाबुवा र बच्चाबिचका अभ्यासहरूको एक श्रृङ्खला डिजाइन गरेको छ, जसले आमाबुवालाई उहाँहरूको दैनिक जीवनमा कार्यक्रममा सिक्नुभएका पालन-पोषण सीपहरू अभ्यास गर्न अनुमति दिन्छ। हामी आमाबुवाले आफ्नो दैनिक प्रगति रेकर्ड गर्नु हुने छ र अर्को सत्रमा आफ्ना सफल अनुभव र चुनौतीहरू साझा गर्नु हुने छ र सहजकर्ता वा अन्य आमाबुवाबाट प्राप्त पृष्ठपोषणमार्फत उहाँहरूको सिकाइलाई अझ जोड दिइने छ भन्ने आशा गर्छौं। हामीले विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूका लागि 20 पालन-पोषण रणनीतिहरूका बारेमा ज्ञान लिनका लागि आमाबुवालाई चरणबद्ध रूपमा मार्गनिर्देशन दिने लक्ष्य राख्छौं जसकारण प्रभावकारी रूपमा बालबालिकाहरूलाई सुखमा हुर्कने र बढ्ने क्रममा राम्रो व्यवहार बनाउन मद्दत मिल्छ।

Heep Hong Society ले "ह्याप्पी प्यारेन्टिङ: जोय्फुल पेरेन्टिङ प्रोग्राम " का लागि प्रमाणित सहजकर्ता बन्न चाहने पेशेवरहरूका लागि जोय्फुल पेरेन्टिङ प्रोग्राम प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम पनि प्रदान गर्दछ। कार्यक्रमले कार्यक्रमको संक्षिप्त विवरण, डिजाइन अवधारणा, विभिन्न पालन-पोषण सीपहरूका लागि सुझाव र तिनीहरूलाई विशेष आवश्यकताहरू भएका बालबालिकाहरूमा लागू गर्ने विचारहरू समावेश गर्छ। कार्यक्रम ढाँचाले सहभागीहरूलाई आमाबुवाका आवश्यकता र शिक्षण विधिहरू स्पष्ट रूपमा अनुभव गर्न अनुमति दिएर भूमिका खेल्नमा जोड दिन्छ। पाठ्यक्रम सफलतापूर्वक पूरा गर्ने र उत्तीर्ण ग्रेड प्राप्त गर्ने सहभागीहरू "ह्याप्पी पेरेन्टिङ: जोय्फुल पेरेन्टिङ प्रोग्राम प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम पनि प्रदान गर्दछ।

Heep Hong Society अन्तर्गत APED व्यावसायिक शिक्षा र विकास संघले नियमित रूपमा दुई वटा पाठ्यक्रम सञ्चालन गर्छ

1. ह्याप्पी प्यारेन्टिङ : जोय्फुल पेरेन्टिङ प्रोग्राम आमाबुवाहरूका लागि
2. ह्याप्पी प्यारेन्टिङ :जोय्फुल पेरेन्टिङ प्रोग्रामको लागि ट्रेन-द-ट्रेनर पाठ्यक्रम

इच्छुक व्यक्तिहरूले पाठ्यक्रमका प्रस्तावहरू र नाम दर्ताका बारेमा विस्तृत जानकारीका लागि Heep Hong Society को वेबसाइट (www.heephong.org) मा हेर्न सक्नुहुन्छ।

協康會 HEEP HONG SOCIETY

About

Established in 1963, Heep Hong Society is a leading education and rehabilitation organisation offering professional assessment, guidance, training and family support services. We are committed to helping children and young people of different abilities maximise their full potential, empower families and contribute to an inclusive society.

Our team of professionals includes psychologists, speech therapists, physiotherapists, occupational therapists, nurses, social workers and teachers. We serve more than 15,000 families every year at our service units, as well as mainstream kindergartens, primary and secondary schools. As an innovative service provider, Heep Hong is dedicated to researching evidence-based treatment approaches and promoting the development of integrated education and the rehabilitation sector in the Greater China region through research, training and publishing.

Our Vision

We pioneer and create a better tomorrow for children and youth with diverse needs.

Our Mission

Maximising potential, empowering families, facilitating inclusion.

Core Values - HEART

Holistic Family Support
Equal and Inclusive Opportunities
Advancement to Full Potential
Responsiveness and Innovation in Teamwork
Transferring Knowledge for Professional Development

70+ SERVICE UNITS
1,300+ STAFF MEMBERS
15,000+ FAMILIES BENEFIT EVERY YEAR

Our website | Preschool services | Publications | Society of professional education and development

Title: जोय्फुल पेरेन्टिङ प्रोग्राम पुस्तिका (Written in Nepali)
(English name: Happy Parenting: Joyful Parenting Program Booklet)
Author: Heep Hong Society
Content Contributors: Ms. Szeto Miu Ping Heidi (Regional Manager, Heep Hong Society)
Mr. Chan Kam Chung Stanley (Educational Psychologist)
Ms. Wong Lok Yiu Charlotte (the then Educational Psychologist, Heep Hong Society)
Illustrated by: Ahko
Published by: Heep Hong Society

Address: Units J-L, 10/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon
Phone: (852) 2776 3111
Fax: (852) 2776 1837
Email: info@heephong.org
協康會 | Heep Hong Society
hhs1963
www.heephong.org

Printed by: August 2023
Design and printing by: The Thinks Advertising and Production Company Ltd.
ISBN: 978-988-76922-2-5

All rights reserved. No part of this book may be used and reproduced in any manner whatsoever without the express written permission of Heep Hong Society.