



**NATIONWIDE CHILDREN'S**  
*When your child needs a hospital, everything matters.™*

**Helping Hand™**

*Health Education for Patients and Families*

## अनुशासन Discipline (Nepali)

आमाबाबु र अन्य हेरचाहकर्ताहरूको लागि एक प्रमुख भूमिका बच्चाहरूलाई अनुशासन दिनु हो। अनुशासनले बच्चाहरूलाई केही नियम वा अपेक्षाहरू पालन गर्न सिकाउँछ। प्रभावकारी अनुशासनको थालनी घरबाट हुन्छ जसले बच्चाहरूलाई व्यवस्था र दिनचर्याको बोध हुन्छ। यसले उनीहरूलाई आफ्नो वरपरको संसारको अपेक्षाहरूलाई पूरा गर्नका लागि थप सफल हुन मद्दत गर्नेछ।

यद्यपि "अनुशासन" ले अक्सर अवांछित व्यवहारहरूलाई ठीक गर्नका लागि सजायलाई जनाउँछ, वांछित व्यवहारहरू बढाउनका लागि सकारात्मक रणनीतिहरूको प्रयोग गर्नु प्रायः प्रभावकारी हुन्छ।

### पुरस्कार र दण्ड

पुरस्कारहरू सकारात्मक नतिजाहरू (परिणामहरू) हुन् जुन आमाबुवाले आफ्ना छोराछोरीहरूलाई केही राम्रो गर्नका लागि दिन सक्छन् जस्तै पारिवारिक नियमहरूको पालना गर्ने वा आमाबुवाले भनेका कुरा गर्ने। सामान्यतया बच्चाहरू आफ्ना आमाबुवालाई खुसी पारी उनीहरूको ध्यान केन्द्रित गर्न चाहन्छन्। नकारात्मक व्यवहारमा मात्र ध्यान दिँदा तपाईंको बच्चाको व्यवहार परिवर्तन हुन सक्छ। यो नकारात्मक भएता पनि उनीहरूले यसलाई ध्यानाकर्षण गर्ने तरिकाको रूपमा लिन सक्छन्। ध्यान पाउन चाहनुले तपाईंको बच्चाले धेरै पटक लगत व्यवहार गर्न सक्छ। तपाईंले वांछित व्यवहारलाई पुरस्कृत गर्नुहुँदा यसले तपाईंको बच्चाहरूलाई त्यस्तो व्यवहार दोहोर्‍याउन प्रोत्साहित गर्दछ।

आफ्नो बच्चालाई तपाईंले उनीहरूले के गरून् भन्ने चाहनुहुन्छ सो कुरा बताउनुहोस् र उनीहरूले त्यसो गर्दा पुरस्कृत गर्नुहोस्। निर्देशनहरू सरल र प्रत्यक्ष राख्नुहोस्। जति सक्दो चाँडो पुरस्कार दिनुहोस्। विशेष गरी साना केटाकेटीहरूका लागि तत्काल पुरस्कारहरू उत्तम हुन्छन् (चित्र 1)।



**चित्र 1** इनामहरू सही काम गर्नको लागि सकारात्मक परिणामहरू हुन्।

पैसा नलाग्ने पुरस्कारहरू समावेश छन्:

- प्रशंसा
- पछि एक रातका लागि सुत्ने समय
- पार्कको यात्रा
- भिडियो गेम खेल्ने वा टेलिभिजन हेर्ने समय

**सजायहरू** अवांछित व्यवहारका लागि नकारात्मक परिणामहरू हुन्। बच्चालाई दण्डित गरिएको छ त्यसैले अवांछित व्यवहार फेरि हुने सम्भावना कम छ। सजाएको उद्देश्य कहिले पनि बच्चालाई चोट पुर्याउनु वा लाजमा पार्नु हुँदैन। शारीरिक बल (पिट्ने, हिक्याउने वा मार्ने) र/वा अपमान (लज्जा) प्रयोग गरिनु पर्ने सजाए हो जसको प्रयोग गरिनु पर्छ। शारीरिक बल र अपमानले बच्चालाई सिकाउन सक्छ जसले उनीहरूका समस्याहरू समाधान गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिकाहरू हुन्। शारीरिक नभई सजाय दिने केही तरिकाहरू निम्न छन्:

- TV, भिडियो गेमहरू, विशेष क्रियाकलापहरू जस्ता विशेषाधिकारहरू गुमाउने।
- "ग्राउन्डिङ" - बच्चाको पहिले तय गरिएको समयका लागि घरमा बस्नु पर्ने।
- जरिवाना वा भत्ता घटाउने।
- घर वरिपरि अतिरिक्त काम।
- शान्त, पर्यवेक्षित ठाउँमा "समय बाहिर" गर्ने। नियम प्रति वर्ष उमेर एक मिनेट छ।

**प्रभावकारी अनुशासनका लागि चरणहरू**

- घरमा मुख्य नियमहरूको बारेमा स्पष्ट हुनुहोस्। उदाहरणका लागि

नहिकाउनुहोस्/आफैमा हात राख्नु हुँदैन; बिना अनुमति घर बाहिर ननिस्कनुहोस्। यी नियमहरू पालना गर्ने बारेमा नियमित हुनुहोस्। व्यवहार एक नियम बनाउनका लागि पर्याप्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ भने यो तोडिएको समयमा नकारात्मक नतिजा ल्याउनका लागि यो पर्याप्त महत्त्वपूर्ण हुनुपर्छ। यसको मतलब तपाईंले निरन्तर रहनका लागि नियमहरूको संख्या सीमित गर्नुपर्नेछ।

- सजायको समयावधि छोटो राख्नुहोस्। साना केटाकेटीहरूका लागि मिनेट वा घण्टा पर्याप्त हुन सक्छ। ठूला बच्चाहरूका लागि सजायहरू सामान्यतया त्यो दिन भन्दा बढि बढाउनु आवश्यक छैन।
- साना गलत व्यवहारका लागि ठूलो सजाय नदिनुहोस्। तपाईं इच्छुक हुनुहुने र पालना गर्न सक्नुहुने मात्र सजाय दिनुहोस्।
- सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईंको बच्चाको नियमहरूको पालना गर्दा प्रशंसा वा कम/बिना शुल्क पुरस्कारहरू दिनुहोस्। अत्याधिक सजाय नदिनुहोस्। सजाए भनेको अवांछित व्यवहार कम हुने कुरा हो। तपाईंले चाहनुभएको व्यवहार बढाउनका लागि पुरस्कार दिनु अधिक कुशल छ।

### अनुशासन: के गर्नुपर्छ

- गहिरो सास लिइ अनुशासन भन्दाअघि सोच्नुहोस्
- उनीहरूले तोडेका नियम र नतिजा बताउनुहोस्
- कारबाही गर्नुहोस् र नतिजाहरूको पालना गर्नुहोस्
- निष्पक्ष रहनुहोस्। सजायलाई व्यवहार अनुसार बनाउनुहोस्
- शान्त भई समय अगावै आफ्नो बच्चासँग नियमहरूको बारेमा र उनीहरूले ती नियमहरू पालना गरे वा गरेनन् भने के हुन्छ भनी कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको भावना र आवश्यकताहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चासँग तालमेल मिलाउनुहोस्
- आफ्नो बच्चाको केही सही गर्दा प्रशंसा गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चाको अँगालो हाल्नुहोस्
- एक राम्रो आदर्श बन्नुहोस्। छोराछोरीले तपाईंको कामबाट सिक्छन्

## अनुशासन: के गर्नु हुँदैन

- आफ्नो बच्चालाई क्रोधित भएर प्रतिक्रिया नगर्नुहोस्। कहिले पनि हिर्काउनु वा पिट्नु हुँदैन
- चिच्याउनु वा कराउनु हुँदैन। शान्त रहनुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई अनुशासन दिँदा कहिल्यै व्याख्यान वा धेरै कुरा नगर्नुहोस्
- आफ्नो बच्चाको नाम नबोलाउनुहोस्
- आफ्नो बच्चालाई कहिले पनि आलोचना वा दोष नदिनुहोस्
- आफ्नो बच्चासँग लाज नमान्नुहोस् वा उनीहरूलाई अर्को बच्चासँग तुलना नगर्नुहोस्

तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोध्न सुनिश्चित हुनुहोस्।