



परवरिश में भागीदार

पिताओं के लिए बच्चों के लिहाज से



मेरे बच्चे के लिए क्या बेहतर है?
मेरे बच्चे की माँ के साथ परवरिश
सम्बन्ध बदलते हैं
मतभेद होते हुए काम करना

“वे हमेशा माँ को साथ रहते थे जबकि कभी-कभी यह करना उनके लिए बहुत कठिन होता है पर वह जानते हैं कि इसमें सुधार आयेगा।”

बच्चों का कथन

“आप परेशान हो जाते हैं और गलती से कह देते हैं कि 'आप ज्यादा कोशिश नहीं कर रहे हो'। लेकिन मॉफी माँग लीजिए क्योंकि आपके साथी तथा बच्चों के लिए सहयोगी होना बहुत बड़ी बात है।”

पिताओं का कथन

“एक टीम की तरह मिलकर काम करना आपके बच्चों लिए असरदार होगा।”

स्वास्थ्य कर्मियों का कथन

बच्चे मानते हैं कि सभी परिवारों में कभी न कभी परेशानी आती है। वे माता-पिता से दोषरहित होने की आशा नहीं रखते। परन्तु जब आप और आपके साथी में मतभेद होते हैं तो बच्चों के हित में महत्वपूर्ण यह होता है कि आप मतभेद को सुलझाते कैसे हैं।

मेरे बच्चे के लिए सबसे अच्छा क्या है?

बच्चे के भावनात्मक विकास तथा हित के लिए मुख्य योगदान है माता-पिता के बीच एक सकारात्मक सहयोगी सम्बन्ध। माता-पिता के बीच एक सहयोगी सम्बन्ध बच्चों को सुरक्षा का भाव देता है। जब एक बाप अपने बच्चों की माँ के प्रति आदर भाव दिखाता है तो ऐसा करके वह अपने बच्चों की सहायता करता है। यही बात तब भी लागू होती है जबकि पिता बच्चों की माँ से अलग हो गया हो।

जब आप आपसी सहयोग का प्रदर्शन करते हैं, विशेषतौर पर ऐसी मुश्किलों के समय जो असहमति को बढ़ावा देते हैं, तो आप अपने बच्चे को भी सिखलाते हैं कि कठिनाई में किस तरह से प्रभावशाली ढंग से काम किया जा सकता है।

आप क्या कर सकते हैं

- **आदर व्यक्त करना** बच्चे तनाव के समय अपने माता-पिता के बीच के दबाव को महसूस कर सकते हैं। उनकी माँ से और माँ के बारे में आदर सहित बोलने से बच्चों में अपने प्रति सही रवैया कायम करने में मदद मिलती है।
- **अपने बच्चों के बारे में सोचना** कभी-कभी जब सकारात्मक सोचना मुश्किल होता है तो अपने आपको अधिक प्रेरित करने के लिए अपने बच्चे के हित के बारे में सोचिए।
- **परिणाम को समझिए** माता-पिता के बीच भावनात्मक सहयोगी के सम्बन्ध होते हैं तो वे बच्चों को सुरक्षा का भाव देते हैं, पर विपरीत का परिणाम भी विपरीत होता है।
- **अपने बच्चों से बात कीजिए** उनसे मानसिक बीमारी के असर के बारे में बातचीत कीजिए ताकि वे समझ सकें कि अगर आप (या माँ) बीमार हो तो क्या हो सकता है।

- **ध्यान दीजिए कि आप क्या कहते हैं** व्यक्ति के बजाय बीमारी के बारे में बात कीजिए। जैसे कि बजाय कहने कि "तुम्हारी चिड़चिड़ी माँ!" बल्कि कहिए "बीमारी ने तुम्हारी माँ को चिड़चिड़ा बना दिया है।"
- **अपने लिए समय निकालिए** जिस समय परिवार का कोई अन्य सदस्य या सहायक व्यक्ति सहायता कर रहा हो तो उस समय आप अपने लिए कुछ समय निकालिए।

अपने बच्चों की माँ के साथ मिलकर बच्चों की परवरिश

जब मानसिक बीमारी आपके सम्बन्ध का हिस्सा हो तो, बच्चों की परवरिश और भी जटिल हो सकती है।

जीवन साथी तथा अभिभावक होना बहुत चुनौतीपूर्ण होता है, विशेषतौर पर अगर आप अस्वस्थ हो तो। हो सकता है ऐसे समय पर आपको सहायता तलाशनी पड़े (पृष्ठ की दूसरी तरफ देखिए)। अगर आपका जीवन साथी मानसिक रोग का सामना कर रहा है तो आप पर अतिरिक्त जिम्मेदारियाँ आ सकती हैं, विशेषतौर से जब वह अस्वस्थ है। अगर अनेक भूमिकाओं को आपको एक साथ निभाना पड़ रहा है और आप मतभेदों का सामना कर रहे हैं तो सहायता प्राप्त कीजिए।

मानसिक रोग द्वारा पैदा हुई अस्थिरता के कारण बच्चों की परवरिश की जिम्मेदारियों को बाँटना तथा लचीलपन सीखना कठिन हो सकता है। आप बच्चों के पालन-पोषण की सांझी जिम्मेदारियों के बारे में बातचीत कीजिए, फिर चाहे आप अपने बच्चों की माँ के साथ रह रहे हैं या नहीं, या फिर आप एक मिश्रित परिवार का हिस्सा हैं।

आप क्या कर सकते हैं

- अपने भरोसेमंद दोस्त से, तथा सहायता प्रदान करने वाले वर्ग या परामर्शदाता से कठिन परिस्थितियों से निकालने के लिए बात कीजिए।
- जब आप (या आपका जीवन साथी) अस्वस्थ हो जायें तो परवरिश तथा अन्य कामों के लिए योजना बनाइए ताकि उससे आपको मार्गदर्शन मिल सके।
- अपने बच्चों के साथ मिलकर सहायता हाथ बनाइए (हमारी सहायता खोजने वाले सूचना पृष्ठ को देखिए)।
- अपने बच्चों के साथ शामिल रहिए क्योंकि आपका उनके जीवन में शामिल रहना उनके हित के लिए बहुत आवश्यक है।

बच्चों के सम्पर्क में रहिए

- ✓ अगर आप हमेशा अपने बच्चे के साथ नहीं रहते तो उसकी साथ अपने चित्रों की तथा जो काम एक साथ करते हैं उसकी यादगार के लिए एक विशेष किताब बनाइए (जैसे-वन में घूमते हुए उठाया पत्ता, बस की टिकट, साइकिल ठीक करने के बाद चिकने हाथों की छाप, अपने हाथ तथा पैरों की बाहरी रेखा, चित्रकला, चुटकुला आदि)। हर भेंट पर एक नया पेज जोड़िये। ये यादें शीघ्र ही एक खजाने का रूप ले लेंगी।
- ✓ हर उमर के बच्चों को बेढोंगे तथा उठा-पटक वाले खेल पसन्द आते हैं, जैसे कि तिकियों से लड़ाई, झुटमुट की लड़ाई तथा फुटी को छुने का खेला बच्चे के साथ शारीरिक सम्पर्क से सम्बन्धों में घनिष्ठ बनती है तथा यह तनाव को कम करके मस्तिष्क में 'अच्छा महसूस करवाने वाले' हॉर्मोन भेजता है।
- ✓ आप एक साथ मिलकर घर के पिछवाड़े में बाइक चलाने का रास्ता बनाइए, झूला टॉगिए, पत्थरों/कागज़/कैची से खेलिए, कुश्ती कीजिए या घर के पीछे, समुन्द्र-किनार या पार्क में पिकनिक मनाइए। एक साथ की गई गतिविधियों के माध्यम से आप उनके साथ जुड़े रहेंगे।

रिश्तों में आये परिवर्तनों से निपटना

जब मानसिक बीमारी आपके जीवन का अंग हो, विशेषतौर पर अस्वस्थता के दौरान तो हो सकता है आपके सम्बन्धों में परिवर्तन आयें। अगर आप (या आपका जीवन-साथी) अस्वस्थ हैं, तो आपके व्यवहार में परिवर्तन से आपकी बातचीत, घनिष्ठता तथा विश्वास पर असर पड़ सकता है। अगर आप दोनों मानसिक बीमारी के बारे में तथा उसके प्रभाव के बारे में समझ लें तो आप उन परिवर्तनों के लिए तैयार हो सकते हैं तथा क्या हो सकता है उसके प्रति सचेत हो सकते हैं। एक दूसरे के प्रति अपनी उम्मीदों को व्यवस्थित करने से शायद आप खराब स्वास्थ्य तथा परिवर्तनों के दौर से ठीक से निकल जायें।

मानसिक रोगी के जीवन साथी को स्वयं अनेक मिश्रित तथा चुनौतिपूर्ण भावनाओं का सामना करना पड़ सकता है। व्यवहारिक माँगें काफी बढ़ सकती हैं पर साथ-साथ उसमें अस्वस्थ व्यक्ति के प्रति अतिरिक्त संयम तथा उसे स्वीकार करने की आवश्यकता भी होती है। ये बढ़ी हुई आवश्यकतायें व्यक्ति पर असर डालती हैं। अपने परिवार को सम्भालते हुए इन चुनौतियों का लगातार सामना करने में आप (या आपके जीवन-साथी) को अपनी स्वयं की आवश्यकताओं की देखभाल खुद भी करनी चाहिए।

आप क्या कर सकते हैं

सहमति बनाइए मानसिक बीमारी के प्रभाव को जानिए तथा मतभेद से बचने के लिए अपने साथी से इस बारे में चर्चा कीजिए। जब आपमें से कोई एक अस्वस्थ हो तो क्या करना है इसका वर्णन ऐसे शब्दों में कीजिए जो दोनों को समझ आ जाए, उदाहरण के लिए:

- अवस्था एक, मुझे अकेला छोड़ दो
- अवस्था दो, नम्र, धैर्यवान तथा शिष्ट बने रहो
- अवस्था तीन, मुझपर दबाव डालो कि मैं अपने मानसिक स्वास्थ्यकर्मी से बात करूँ
- अवस्था चार, मुझे अस्पताल ले जाओ

मतभेद को कैसे सुलझायें

मतभेद या असहमति, सांस्कृतिक विचारधारा तथा परवरिश के से उत्पन्न होती है और इससे साझेदारी पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है, विशेषतौर से तब जबकि परिवार मानसिक बीमारी से प्रभावित हो।

बच्चे, माता-पिता के अलग-अलग तरीकों के अनुसार ढल सकते हैं, पर अगर मतभेदों को नियंत्रित न किया जा सके, तो बच्चों की भलाई के लिए मतभेदों को नियंत्रित करने के लिए सहायता प्राप्त करनी चाहिए।

आप क्या कर सकते हैं

जब आप तथा आपके साथी के बीच के अंतर को कम करने की आवश्यकता हो:

- अपने अन्तर के बारे में बातचीत तब कीजिए जब बच्चे वहाँ उपस्थित न हो (किसी अन्य कमरे में भी नहीं)।
- अपने साथी की बात या विचारधारा को सुनिए, उन्हें मानिए और फिर अपना पक्ष रखिए।
- आगे बढ़ने के लिए आपसी सहमति वाले उपाय को खोजिए।
- अगर मतभेद को खत्म करना कठिन लगे तो किसी सहायता प्रदान करने वाली संस्था या परामर्शदाता से मदद लीजिए।
- जहाँ सम्भव हो, इस बात का ध्यान रखिए कि मानसिक बीमारी के होते हुए भी माता-पिता का बच्चों के जीवन में शामिल होना लाभदायक होता है।

वीडियो देखने तथा अधिक जानकारी लिंक देखने के लिए
www.copmi.net.au/dads पर जाइए।

किसी से बात कीजिए | अधिक जानकारी प्राप्त कीजिए।

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org

Relationships Aust | 1300 364 277 | www.relationships.org.au

