लगाव

लगावः

- बच्चे, बालक और वह लोग जो उनकी परवाह करते हैं उनके बीच एक भावनात्मक संबंध है
- बच्चों के प्रति प्यार प्रगटाना और उनकी बातों का जवाब देना

विश्वभर में परिवार और समाज अलग अलग तरीकें से लगाव को प्रगटाते है। हम सब ऐक दूसरे से सीख सकते हैं।

लगाव आवश्यक है क्योंकिः

- यह बच्चो को स्नेही, विश्वस्त और सुरक्षित बनने मे सहायता करता है।
- यह बच्चो की बढने फूलने और विकसित होने मे सहायता करता है।

वह क्या बातें हैं जो हम कर सकते हैं?

बच्चेः

- प्रतिदिन अपने बच्चे को कई बार छूओ, चूमो, गले लगाओ और उठाओ।
- खुराकों के दौरान अपने बच्चे को कस कर अपने सीने से लगाऐं।
- अपने बच्चे की आंखों मे आंखें डाल कर देखें और मुसकुराऐं।
- नरम हाथों और थोडे से तेल से अपने बच्चे की मालिश करें।
- जब आपका बच्चा रोऐ तो उसे गोदी मे उठाऐं। इससे बच्चे को यह सीखने मे सहायता मिलती है कि आप स्नेही हैं और आवश्यकता पडने पर उसके पास हैं।
- अपने बच्चे को गा कर सुनाइये। आपके बच्चे को आपकी आवाज़ सुनने की बहुत आवश्यकता है।
- अपने बच्चे के साथ नरम आवाज़ में बात करें। आपका बच्चा आपके शब्दों को नहीं समझेगा पर आपके शब्दों की आवाज़ को पसंद करेगा।
- दूसरे काम करते समय अपने बच्चे को छिक्के में उठा कर अपने साथ रखें। बच्चों को इस शारीरिक निकटता की आवश्यकता होती है।

बडे बालकः

- अपने बालक को कहानी पढ़कर सुनाऐं। अपने बालक को अपनी गोदी में बिठाऐं। बडे बालक तुकांत शब्दों और गहरे रंगों वाली तसवीरों वाली पुस्तकों को पसंद करते हैं।
- खेल खेलो। इकट्ठे खूब हंसो।
- शान्तमई समय का आनंद उठाओ। झूमो और अपने बालक के लिए नरम आवाज़ में गाओ।
- अपने बालक को गले लगाओ और चूमो। बडे बालकों के लिए प्यार किए जाने और सुरक्षा का अहसास बहुत आवश्यक है।
- दुहरा कर अपने बालक को नये शब्द सिखाइये। अपने बालक को अपने बोलों की नकल करने के लिए उत्साहित करें।
- गाने गाइये। अपना मनभावना संगीत बजाइये और अपने बालक के साथ नाचिये।
- अपने बालक की तरफध्यान दीजिए। जब आपका बालक आपसे बात करे तो सुनिए।

अपने परिवार मे स्नेह, विशवास और सुरक्षा कायम करने के लिऐ आप क्या करते हैं?

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Hindi translation of "Attachment"

TORONTO

Printed and distributed by Toronto Publuc Health