

● विकास...

शिशु के खेल...

शिशु के विकास के लिए प्ले टाइम हर तरह से फायदेमंद है। खेल के माध्यम से, वे अपने हाथों और पैरों को स्थानांतरित करना सीखते हैं, जो उन्हें मोटर कौशल विकसित करने में मदद करता है। यह उनके सामाजिक कौशल को भी बढ़ाता है। साथ ही साथ वो खेल के माध्यम से ही माता-पिता और अन्य लोगों के साथ बातचीत करना सीखता है। अपने नवजात शिशु पर पर्याप्त ध्यान दें और उनकी नरम बड़बड़ाती आवाजों का जवाब दें। आपके बच्चे को उनकी आवाज का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, भाषा और संचार कौशल सीखने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है। इस तरह आप अपने बच्चे को उसकी हर छोटी-बड़ी हरकत पर प्रोत्साहित कर सकते हैं। इस तरह आपका रिएक्शन उसके और आपके बीच बॉन्ड बनने का काम करेगा। वहीं इस काम को आप जब भी सोने जाते या आराम



से बैठते हैं तो कर सकते हैं।

अपने बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए, उनके चारों ओर रंगीन और संगीतमय खिलौने रखें। जल्द ही, आपके छोटे खिलौने को छू पाएंगे और उन्हें इसे देखकर खेलने का मन होगा। बड़े होने के साथ वो इसके साथ कुछ न कुछ करने की कोशिश करेंगे और ऐसे में उनके हाथ-पैर के साथ मानसिक विकास भी होगा।

शुरुआती कुछ महीनों के बच्चे के लिए तो खिलौनों को कुछ दूरी पर रखना शुरू करें। जो उन्हें खिलौनों तक पहुंचने के लिए अपने शरीर को फैलाने के लिए प्रोत्साहित करेगा, धीरे-धीरे उन्हें क्रॉल करने में मदद करेगा। वहीं ऐसा करते वक्त भी अपने बच्चे पर ध्यान जरूर बनाए रखें। आप अपने बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए झुनझुने और रंगीन खिलौने बांध सकते हैं। खिलौने को एक तरफ से दूसरी तरफ ले जाएं और देखें कि आपका बच्चा किस तरह से वस्तु या उसकी आवाज का अनुसरण करता है। आवाजों की खास बात ये होती है कि ये आपके बच्चे के ध्यान को आकर्षित करते हैं।

● परिवारिश...

तलाक के बाद बच्चे...



अगर एक दशक पहले तक देखें तो तलाक शब्द किसी भी परिवार के लिए एक बदनूमा दाग जैसा लगता था। पर आज समाज की सोच में काफी बदलाव आ गया है। अगर वैवाहिक रिश्ते में किसी भी कारण से कुछ मतभेद हैं तो जीवनभर कड़वाहट ढोने से अच्छा है, आप अलग हो जाएं। जो भी साथी बच्चे की ठीक से देखभाल कर सकता है, वह बच्चे को अपने साथ रख सकता है। बच्चा या बच्चे आप के लिए समस्या नहीं हैं बल्कि आप के जीवन को परिपूर्ण बनाने में सहायक होते हैं। कुछ सुझावों के जरिए इस बात को समझने की कोशिश करते हैं-

► **अपराधबोध को न पनपने दें** : अगर आप सिंगल मदर या फादर हैं तो इस अपराधबोध में कतई न जिएं कि आप का बच्चा एक की कमी महसूस करता है। आप ने उसे एक घुटनभरे माहौल से निकाल कर उस पर बड़ा एहसान किया है। अगर आप खुद ही हर समय अपराधबोध से ग्रसित रहेंगे तो धीरे-धीरे बच्चे को भी एहसास होने लगेगा कि उस के जीवन में कुछ तो कमी है।

► **प्लॉड वेकेशन** : बच्चे की स्कूल की छुट्टियों में उसे ले कर जरूर दर्शनीय स्थलों पर जाएं। अगर आप का बजट अधिक है तो आप विदेश यात्रा भी कर सकते हैं। यदि मां के पास है तो बच्चे के पिता को भी वहां बुला कर वह बच्चे की खुशी को दोगुना कर सकती है, पर ऐसा तभी करें जब आप एक्स हसबैंड के साथ सहज हों। तीर्थ यात्रा पर बिलकुल न जाएं क्योंकि वहां आप को दकियानूसी लोग ही मिलेंगे।

► **शेयर करें छोटी-बड़ी बातें** : यह ठीक है माता-पिता अपनी संतान को अपनी हर बात बताना जरूरी और ठीक नहीं समझते हैं, पर आप और आप का बच्चा ही अब परिवार हैं, तो हर छोटी-बड़ी बात आप उस के साथ जरूर शेयर करें। बच्चे के साथ उस के बचपन की बातें करें।

► **दोस्तों और रिश्तेदारों को करें आमंत्रित** : दोस्तों और रिश्तेदारों को घर पर बुलाते रहें। ऐसा करने से आप के घर का माहौल तो खुशनुमा रहेगा ही, साथ-साथ आप का बच्चा भी सामाजिक तौरतरीके सीखेगा। पर नकारात्मक और छोटी सोच वाले रिश्तेदारों के लिए घर के दरवाजे बंद ही रखें।

► **खुल कर जिएं** : अगर आप अपने बच्चे के साथ अकेले रहते हैं तो इस का मतलब यह नहीं है कि आप हर समय शहीदाना भाव लिए घूमते रहें। अपनी आय के अनुसार अपने शौक को जीवित रखें। अगर आप हर समय जिम्मेदारियों का टोकरा सिर पर रख कर चलेंगे तो ऐसे माहौल में आप का बच्चा भी दबू सा या डराडरा महसूस करेगा। महीने में एक बार सिनेमा देखें, बाहर होटल में डिनर भी एंजॉय कर सकते हैं।।

► **नए दोस्त बनाने के लिए करें प्रेरित** : अपने बच्चे के दोस्तों के बारे में जानकारी रखें और उस के दोस्तों को समयसमय पर घर बुलाएं और साथ ही साथ अपने बच्चे को उन के घर जाने के लिए भी उत्साहित करें।

● तकनीक...

बच्चों को मोबाइल...



हमारे आस-पास मौजूद तकनीक निरंतर बदल रही है और डिजिटल उपकरणों के प्रयोग के इर्द-गिर्द नई स्वास्थ्य सीमाएं तय हो रही हैं, जिसका ख्याल रखना भी देखभाल का एक अहम हिस्सा बन गया है। यही कारण है बहुत से माता-पिता इस बात को लेकर काफी चिंतित रहते हैं कि उनका बच्चा अभी स्मार्टफोन के लिए तैयार है नहीं? बहुत से मां-बाप भी बच्चों को व्यस्त रखने के लिए उनके हाथों में स्मार्टफोन पकड़ा देते हैं। इसके पीछे एक वजह ये भी है कि तेजी से बदलती परिवेश में शिक्षा की जरूरतों और बदलते घटनाक्रम के बारे में जानकारी रखना

Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)

चंबा के परेल में

MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन

PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...

डॉ राजेश शर्मा



हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं कांगडा जाने की परेशानी से बचेंगे

चंबा की जनता को सुविधा प्रदान करने की दिशा में उठाया कदम

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

● सुरक्षा नियम...

एक अभिभावक के रूप में बच्चे के प्रति आपकी भूमिका बहुत बड़ी है। आप शुरू से घर की सारे नियम बताएं और तय करें कि वो इसे फॉलो करें। इस तरह धीरे-धीरे उनके लिए सुरक्षात्मक नियम बनाएं। उन्हें बताएं कि ये नियम क्यों उनके लिए जरूरी है। किचन से लेकर बाथरूम तक के नियम भी उन्हें बताएं। उन्हें बताएं कि खाने और चलने का भी तरीका होता है। वहीं कमरे से निकलते वक्त लाइट ऑफ करना बिलकुल न भूलें।

