



• बच्चों के...

झगड़े से निपटना...

यदि आपके बच्चे छोटे हैं तो आपने ये शिकायतें तो सुनी ही होंगी, कि वह मुझे खेलने नहीं दे रहा है, मुझे अपनी पेंसिल नहीं दे रही है, मैं उन लोगों के साथ नहीं खेलूंगी आदि। भाई-बहन या दोस्तों को लेकर अक्सर बच्चे इसी तरह की शिकायतें करते हैं। मतभेद होना स्वाभाविक है। ऐसे में बच्चों को शुरू से मतभेदों को स्वीकारने और इसे अच्छी तरह संभालने के तरीके सिखाएं, ताकि आगे चलकर वे खुद पर सय्यम बनाए रख सकें।

► बच्चों को समझाएं कि उनके दोस्त या कजन्स के मन में क्या चल रहा होगा। उन्हें बताएं कि हो सकता है कि उनके पास ऐसा खिलौना न हो और वे निराश हों या उन्हें ईर्ष्या हो रही हो तो उनके इस व्यवहार पर चिढ़ने के बजाय उन्हें समझने की कोशिश करें। इसी दौरान आप उन्हें समझा सकती हैं कि वे जब उनकी जगह होते हैं यानी उनकी तरह महसूस करते हैं तो उन्हें क्या करना चाहिए।

► झगड़ों को सुलझाने के बजाय आप उन्हें समस्या का समाधान खुद ही ढूंढना सिखाएं। उदाहरण के लिए उनसे कहें कि वे बारी-बारी खिलौने से खेलें। हो सकता है कई बार उन्हें मामला सुलझाने में दिक्कत हो तो उन्हें विश्वास दिलाएं कि आप उन्हें बेहतर सुझाव दे सकती हैं। अतः वे दुविधा की स्थिति में सबसे पहले आप के



पास आएंगे।
► यह एक ऐसा सुझाव है जो हम जैसे परिपक्व लोग भी नहीं कर पाते, लेकिन असलियत तो यही है कि सॉरी कह भर देने से बड़ी-बड़ी बहसों से बचा जा सकता है। अपने बच्चों को गलती करने के बाद उत्तेजित होने के बजाय शांत रहकर गलती को समझने और माफ़ी मांगने के लिए कहें। उनसे कहें कि माफ़ी मांगने में कोई बुराई नहीं है, क्योंकि गलतियां हर किसी से हो सकती हैं। बस, इसे दोहराए नहीं।

► उन्हें रिलैक्स रहने और गुस्सा आने पर खुद को शांत करने के तरीके सिखाएं। जैसे उनसे कहें कि जब भी उन्हें गुस्सा आए, कुछ लंबी सांसें लें या फिर वहां से हट जाएं या कहीं और ध्यान दें।

► बच्चे आमतौर पर वही चीज़ करते और सीखते हैं, जो वे घर पर देखते हैं इसलिए जब आपके और आपके पार्टनर के बीच वाद-विवाद हो रहा हो तो भाषा का ख्याल रखें। कोशिश करें कि आप बच्चों के सामने बहस न करें और एक-दूसरे पर चिल्लाएं तो बिल्कुल नहीं। इससे उनपर गलत असर पड़ेगा।

• सही नहीं..

बात समझाने के लिए मारना...



बच्चों का स्वभाव चंचल होता है। जैसे चंचल तो बड़ों का मन भी होता है, मगर समय के साथ उनमें थोड़ी गंभीरता आ जाती है। बच्चे अक्सर इसी चंचल मन के कारण गलतियां करते हैं या बदमाशियां करते हैं। ऐसी स्थिति में बच्चों को समझाने के लिए उन्हें मारना-पीटना सही नहीं है। इसके अलावा बच्चों को बुरी बातें कहना, गाली देना या झिड़कना और डांटना भी सही नहीं है। मनोवैज्ञानिकों की मानें तो इन बातों का बच्चों के मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है और लंबे समय में उनके स्वभाव और जीवन पर भी इसका असर पड़ता है।

बच्चे जो भी काम करते हैं, वो उनका एक तरह का एक्सप्रेशन है। इसलिए किसी भी काम के पीछे उनका मतव्य क्या है ये समझना बहुत जरूरी है। आइए आपको बताते हैं कि बच्चों को समझाने के लिए सबसे अच्छा तरीका क्या है और आप बिना मारे या डांटे बच्चों को अपनी बात कैसे समझा सकते हैं।

बच्चों को समझाने से पहले जरूरी है कि आप अपना गुस्सा शांत करें। आमतौर पर बच्चों को मारने या हाथ उठाने की हिम्मत गुस्से में ही आती है। इसलिए जैसे ही आपको बच्चे पर किसी भी बात पर गुस्सा आए, तो सबसे पहले 10 से लेकर 1 तक की उल्टी गिनती गिनना शुरू कर दें। 10 सेकंड बाद जब आपका दिमाग थोड़ा शांत हो जाए, तो एक बार फिर से सारी स्थिति को देखें और सोचें कि बच्चे ने ऐसा क्यों किया होगा। जब आप शांत दिमाग हो जाएं और स्थिति को समझ लें, तो बच्चे को अपने पास बुलाएं। अगर आपने शुरूआत से ही बच्चे से प्यार से बात की है, तो बच्चा पास आने से नहीं डरेगा। बच्चे को पास बिठाकर कुछ भी कहने से पहले एक बार उसका वर्जन जान लें कि वो अपनी गलती के लिए क्या स्पष्टीकरण देता है। ज्यादातर मामलों में बच्चों का एक्सप्लेनेशन सुनकर ही आपको हंसी आ जाएगी। अगर फिर भी आपको लगता है कि बच्चे ने बड़ी गलती की है, तो उसे गलती का एहसास दिलाने का वक्त है। बच्चे की गलती के स्पष्ट हो जाने के बाद आपको उसे मारना या डांटना नहीं है। इसके बजाय आपको उस बच्चे को उसकी गलती का एहसास दिलाना है। ध्यान रखें अगर आपने मारने या डांटने का रास्ता चुना, तो हो सकता है बच्चा थोड़े दिनों में आपकी मार और डांट का अभ्यस्त हो जाए और जानबूझकर गलतियां करने लगे।

• सिखाएं...

बच्चों में टेबल मैनेर्स



आप बच्चों को जीवन के बुनियादी शिष्टाचार सिखाने की पूरी कोशिश करती हैं। तो इसी शृंखला में उन्हें टेबल मैनेर्स भी सिखाएं, ताकि उनके व्यक्तित्व का पूरी तरह से विकास हो सके। चार-पांच साल की उम्र के बाद बच्चे करीब आधे घंटे तक एक ही जगह पर बैठे पाने में सक्षम हो जाते हैं। यही सही उम्र है उन्हें डाइनिंग टेबल पर खाना खाना सिखाने के लिए। बस, इतना ख्याल रखें कि उनकी कुर्सी कम्फर्टेबल हो, कुशन रखकर उन्हें टेबल की ऊंचाई तक पहुंचने में मदद करें। या फिर बच्चों के लिए डिजाइन किए गए डिनर चेयर का इस्तेमाल करें। बच्चों को छोटा-छोटा कौर बनाकर खाना सिखाएं। मुंह बंद कर चबाना अच्छी आदत है, यह उन्हें समझाएं। मुंह में एक साथ ज्यादा खाना भर लेने से देखने में कितना भद्दा लग सकता है और बिना पानी गिराए कैसे वे धीरे-धीरे पानी पी सकते हैं, ऐसी छोटी-छोटी ट्रिक्स उन्हें रोचकता के साथ समझाएं। प्लेट में थोड़ा-थोड़ा खाना लेने की आदत डालें, ताकि खाना कम से कम बर्बाद हो। बचपन से ही सही तरीके से खाने की आदत हमें बाद में सोशलाइज करने में मदद करती है।



देश के नागरिक होने के नाते हमारा भी कर्तव्य बनता है कि सरकार के इस कदम में उस का साथ दें लेकिन घर में बैठे छोटे बच्चों का क्या करें।

लॉकडाउन में पढ़ाई...

लॉक डाउन के कारण सब घर में कैद हो कर बैठे हैं। ऑफिस बंद, स्कूल कॉलेज, जरूरत की चीजों की दुकानों के आलावा केवल जीवन सुचारू रूप से चलता रहे, वे सेवाएं उपलब्ध कराई जा रही हैं। देश के नागरिक होने के नाते हमारा भी कर्तव्य बनता है कि सरकार के इस कदम में उस का साथ दें लेकिन घर में बैठे छोटे बच्चों का क्या करें। एक तरफ उनकी पढ़ाई का हर्जाना हो रहा है तो दूसरी तरफ खाली बैठे-बैठे उन के दिमाग में नई-नई शरारतें सूझती हैं। माता-पिता परेशान हैं, बच्चे हैं, अब उनसे बड़ों की तरह उपेक्षा भी नहीं की जा सकती है कि समझदारी के साथ घर में बैठ कर बड़ों का सा व्यवहार करें। लेकिन इसका हल माता-पिता ही निकलना होगा। इसमें दो राय नहीं कि माता-पिता को अब आजकल इस बात की टेंशन नहीं कि बच्चों को स्कूल भेजने के लिए सुबह जल्दी-जल्दी उन्हें नींद से जगाना है, रेडी करना है, टाइम से स्कूल भेजना है, वो अफरा-तफरी नहीं, लेकिन फिर भी बच्चों की स्कूली दिनचर्या को बरकरार रखनी है।
● बच्चों का जैसे स्कूल में टाइमटेबल था। घर में उनका वैसा ही एक टाइम टेबल बनाएं। स्कूल में जैसे 30-40 मिनट का एक पीरियड होता है, वैसे ही टाइम ड्रेशन के हिसाब से उन्हें पढ़ने के लिए बिठाएं।
● बच्चे स्कूल के लिए सुबह 6 बजे उठते थे, तो अब बेशक उन्हें 6 बजे नहीं, पर 7 बजे तक नींद से जगा दें। जैसे पहले फ्रेश होते थे, ब्रश करते थे।

नहाधो कर स्कूल के लिए तैयार होते थे। ठीक वैसे ही घर पर रहे कर करें। अब फर्क होगा कि वे स्कूल ड्रेस में नहीं होंगे। रेडी हो कर वे सीधे अपने स्टडी रूम में जाएंगे।
● स्कूल में जैसे सबजेक्ट वाइज पीरियड होते हैं वैसे ही बच्चे पढ़ाई करें। जो टाइमटेबल आपने बच्चों के लिए बनाया है उसी के अनुसार पढ़ाना शुरू करें। यहां माता-पिता की भूमिका टीचर की रहेगी। जैसे फर्स्ट पीरियड हिंदी का है तो बुक के चैप्टर के कठिन शब्दों की डिक्शन दें। जो वर्ड गलत हो उसे 10-10 टाइम्स लिखने के लिए बोलिये। ऐसा ही इंग्लिश सबजेक्ट के साथ कर सकते हैं। बाकी सबजेक्ट भी टेक्सटबुक के अनुसार पढ़ा सकते हैं।

● बिलकुल स्कूल के जैसा टाइम रखें। माता-पिता बच्चों को समझाएं कि उन्हें अपना टाइम बिलकुल वेस्ट नहीं करना है। बताएं कि लॉकडाउन के बाद स्कूल में पढ़ाई बहुत स्पीडली कराई जाएगी इसलिए उन्हें पहले से तैयार रहना है।
● बच्चे का रिजल्ट आ गया है, वह पास भी हो गया है लेकिन अभी भी हो सकता है बच्चा अपनी मैथ्स की बुक के कई सवाल अभी भी हल नहीं कर सकता हो। बच्चे को उन्हें रीशूट करने को कहें। इसके अलावा बच्चा नेक्स्ट क्लास की अपनी मैथ्स बुक के चैप्टर इंटरनेट में देख सकता है। कुछ चैप्टर इंटरनेट की मदद से सौल्व कर सकता है ताकि स्कूल जाने से पहले वह प्रैक्टिस कर ले।
● बच्चे की पढ़ाई का समय बिलकुल खराब न होने दें- इंग्लिश हिंदी सबजेक्ट की ग्रामर उन्हें पढ़ा सकते हैं। मैथ्स के सवाल उन्हें हल करने के लिए दें, चाहे तो इंटरनेट की मदद लें या किसी और की। बाहर की टेंशन बच्चों पर न हों। आसपास के माहौल से उन्हें दूर रखें।

• कैल्शियम वाले आहार...

कैल्शियम भी ढेर सारे फूड्स में पाया जाता है। पर आप विशेषतौर पर कैल्शियम की बात करें, तो बच्चों को ये फूड्स खिला सकते हैं- बादाम, पपीता, हरी पत्तेदार सब्जियां, बीन्स, ब्रोकली, टोफू, सूखे अंजीर, संतरा आदि।
अगर किसी बच्चे में कैल्शियम की बहुत ज्यादा कमी है, तो डॉक्टर की सलाह लेकर उसे सप्लीमेंट्स देने चाहिए। हालांकि ज्यादातर बच्चों में इसकी जरूरत नहीं पड़ती है क्योंकि रोजाना के आहार और दूध से ये कमी पूरी हो सकती है।

