

● कैसे समझएं...

गुस्सैल बच्चे...

शोध के मुताबिक किशोरावस्था में आते आते बच्चों पर स्कूल, होमवर्क, अन्य बहुत सी गतिविधियां, दोस्ती, सोशल मीडिया, आदि बातों का काफी दबाव हो सकता है। कहीं ना कहीं वे अधिक स्वतंत्रता चाहते हैं, चाहे वह उनके पढ़ाई से संबंधित विषय पर ही क्यों न हो। इसी वजह से उनकी प्रतिक्रियाएं कभी-कभी आक्रामक हो जाती हैं और उन्हें गुस्सा आने लगता है। इन निम्न जरूरी टिप्स की मदद से आप बच्चे के गुस्से को कंट्रोल कर सकते हैं।

आमतौर पर पैरेंट्स बच्चों से चिल्लाकर बात करते हैं। जब आप अपने टीनएजर्स बच्चे से चिल्लाकर बात करते हैं तो वह भी अपनी आवाज बुलंद करके उसी लहजे में आपको जवाब देता है। जिस वजह से उसके अंदर का गुस्सा धीरे-धीरे बढ़ने लगता है। ऐसे में आप चिल्लाने की बजाय अपने बच्चे से धीमी आवाज और प्यार से बात करें। जिससे वह अपनी भावनाएं सकारात्मक रख सके और अपना गुस्सा कंट्रोल कर सके। लेकिन यदि आपको लगता है कि बच्चा जरूरत से ज्यादा कंट्रोल खो देता



है, अत्याधिक क्रोध में चिल्लाने लगता है, तो यह उसके मानसिक स्वास्थ्य की वजह से भी हो सकता है।

ऐसी कई चीजें हैं जिसे आपका बच्चा नापसंद कर सकता है। ऐसे में आप अपने बच्चे से वो बातें करने से बचें। बार-बार बच्चे से उस बात को लेकर बहस ना करें। यदि आपको लगता है कि आपका भी क्रोध बढ़ रहा है तो कुछ देर के लिए वहां से चले जाएं। ताकि आपस में कहासुनी ना बढ़े। कुछ देर में बच्चे का और आपका दोनों का ही गुस्सा शांत हो जाएगा। गुस्सा शांत होने के बाद बात करें। आज के समय में माता-पिता दोनों ही व्यस्त रहते हैं। वो अपने बच्चों को लेकर गंभीर नहीं होते। जिस वजह से टीनएजर्स बच्चे कभी कभी अपने आप को अकेला महसूस करने लगते हैं। क्योंकि वह अपनी भावनाएं व्यक्त नहीं कर पाते। जिससे उसके अंदर गुस्सा पनपने लगता है। ऐसे में आप अपने बच्चों को पूरा समय दें। अगर आप उससे बात नहीं कर सकते तो कम से कम उसकी बातें सुनें कि वह क्या चाहता है क्या नहीं। यदि आप उस समय बात नहीं कर सकते तो बच्चे को बताएं कि आप कब टाइम दे सकते हैं।

● जरूरी है...

सेल्फ केयर विकल...



सेल्फ केयर एक ऐसी प्रैक्टिस है, जिसे कम उम्र में ही शुरू कर दिया जाना चाहिए। आमतौर पर, अगर कम उम्र में बच्चों में सेल्फ केयर की आदत को विकसित किया जाए तो इससे उन्हें बेहतर भविष्य का निर्माण करने में मदद मिलती है। साथ ही चिंता और अवसाद जैसे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के विकास के अपने जोखिम को कम करते हुए अपनी पूरी क्षमता प्राप्त करने में मदद मिलेगी। अगर बच्चों द्वारा सेल्फ केयर हैबिट्स का नियमित रूप से अभ्यास किया जाए तो यह उन्हें तनाव से राहत प्रदान करती हैं। साथ ही एक हेल्दी बॉडी और माइंड को मेंटेन करने में भी मदद करती है। भारत में अधिकतर पैरेंट्स लंबे समय तक बच्चों में सेल्फ केयर हैबिट्स के डेवलप करने पर विचार तक नहीं करते हैं। वैसे यह हम सभी जानते हैं कि हमारे शरीर और मस्तिष्क की देखभाल करने का समय एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने का एक अनिवार्य घटक है। यह कुछ ऐसे ही है, जैसा कि दूरसों की मदद करने से पहले स्वयं ऑक्सीजन मास्क लगाएं। हालांकि बच्चों में सेल्फ केयर हैबिट्स को डेवलप करने की जिम्मेदारी पैरेंट्स पर होती है। तो चलिए आज हम आपको बच्चों में सेल्फ केयर हैबिट्स को डेवलप करने के कुछ आसान उपायों के बारे में बता रहे हैं -

► अपने बच्चे को स्क्रीन से एक ब्रेक लेने में मदद करें, उनके खिलौनों को कुछ वक्त के लिए नीचे रखें, और उन्हें अपने इनर सेल्फ के साथ फिर से कनेक्ट करें। योग, ध्यान और गाइडेड इमेजिनरी जैसी एक्टिविटीज को बढ़ावा दें। यह बच्चों में माइंडफुलनेस अंतर्दृष्टि और जागरूकता बढ़ाने में प्रभावी उपकरण की तरह काम करते हैं।

► बॉडी को करें पुश व्यायाम आत्म-देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, खासकर जब यह शरीर और मन की देखभाल के गोल के साथ किया जाता है। इसलिए अपने बच्चों को शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें जिनका वे आनंद लें। फिर चाहे वह टीम स्पोर्ट्स में शामिल हों या फिर पड़ोस में बस घूम रहा हो।

► हेल्दी सेल्फ केयर हैबिट्स के लिए किताबों व अन्य रिसोर्स की मदद लेना बच्चों को पढ़ने में मजा आता है, और वे अक्सर एक ही किताब को बार-बार पढ़ते हैं। इसलिए आप अपने परिवार और दोस्तों से अनुरोध करें कि वह बच्चे के जन्मदिन या अन्य अवसरों पर सेल्फ केयर से जुड़ी किताबें उन्हें दें। इसके अलावा आप ऐसे पुस्तकालय भी जा सकती हैं, जहां पर सेल्फ केयर बुक्स जैसे दांतों को ब्रश करने, स्वस्थ भोजन और कपड़े पहनने जैसे विषयों पर किताबें मौजूद हों। इतना ही नहीं, आप अपने बच्चे के साथ इन किताबों को पढ़ें और उनके सवालों के जवाब दें ताकि उनमें सेल्फ केयर हैबिट्स विकसित हो सके।

● ठीक नहीं...

बच्चों में तनाव...



कोरोना काल में बड़े और बच्चों तनाव से गुजर रहे हैं। मौत की खबरों और आर्थिक परेशानी से बच्चों में तनाव हो जाता है। बच्चों में तनाव को दूर करने के लिए बच्चों को समझाएं और उनकी सोच को सकारात्मक करें। कोविड-19 पाँजिटिव होने के बाद बच्चों की इस तरह करें केयर बच्चों के मन की बात जानने के लिए उनसे ज्यादा से ज्यादा बात करें। बात करने से समझ आएगा कि आपके बच्चों के मन में क्या चल रहा है और बच्चे किस बात को लेकर परेशान है। इससे आप बच्चों के तनाव को कम कर सकते हैं। सारा दिन बच्चे घर में रहकर बोर हो जाते हैं। ऑनलाइन क्लास लेने के बाद घर में सारा दिन रहने के बाद बच्चों को समझ नहीं आता है कि क्या करना है। ऐसे में आप अपने बच्चों के साथ कालिटी टाइम बिताएं। बच्चों को समय देंगे तो उनका तनाव दूर होगा। कोरोना काल में तनाव काफी बढ़ रहा है। इस समय स्कूल बंद है बच्चे घर से बाहर नहीं जा पा रहे हैं। ऐसे में बच्चों के दिमाग में गलत धारण बन सकती है। ऐसे में बच्चों को खास ध्यान रखने की जरूरत है। बच्चों को बताएं कि सबकुछ ठीक हो जाएगा। सबकुछ पहले जैसा हो जाएगा।

हर मां अपने बच्चे के पूर्ण रूप से शारीरिक विकास के लिए उसे कई चीजों को सेवन करवाना शुरू कर देती हैं।

कभी-कभी तो वे सामान्य भोजन से उसे खिला देती हैं, लेकिन ऐसा करना सही नहीं है। बच्चे को उसकी उम्र के हिसाब से खाना खिलाया जाना चाहिए, ताकि वे उसे आसानी से पचा सकें। इसके अलावा बच्चे के शुरुआत में हल्का और मीठा भोजन करवाना चाहिए, क्योंकि इसे बच्चे शौक से खाना पसंद करते हैं। इसके लिए आप फलों का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आप अलग-अलग तरह के फलों का इस्तेमाल करें और रोज उसे अलग फल से बना भोजन खिलाएं। फलों में उच्च मात्रा में सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं।

● जब आपका बच्चा 6 महीने को हो जाए, तो उसे खाना खिला सकते हैं। लेकिन बच्चों को पहले हमेशा फल खिलाना चाहिए। इसके लिए आप उसे पहले एक फल और फिर कई फलों को मिलाकर खिला सकते हैं।

● छोटे बच्चों के लिए ओटमील एक कंफ़ोर्ट फूड है, जो आपके बच्चे को स्वस्थ रखने में मदद करता है। लेकिन इसे स्वादिष्ट और टेस्टी बनाने के लिए आप इसमें केला मिला सकते हैं। केले से यह मीठा हो जाता है, जो बच्चों को अकसर पसंद आता है। इसके साथ ही केले में पोटेशियम और कई दूसरे पोषक तत्व भी होते हैं, जो बच्चे को स्वस्थ रखते हैं।

● सेब और नाशपाती ऐसे फल हैं, जो सभी सीजन में आराम से मिल जाते हैं। इन दोनों में फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। आप अपने बच्चे के लिए सेब और नाशपाती को मिलाकर एक डिश तैयार कर सकते हैं। यह

बच्चे का आहार...

जब बच्चा जन्म लेता है, तो उसका सबसे पहला भोजन मां का दूध होता है। उसे कुछ महीनों तक सिर्फ मां का ही दूध पिलाया जाता है। लेकिन जैसे-जैसे बच्चा बढ़ा होता है, उसे दूसरी चीजों का सेवन करवाना भी शुरू कर दिया जाता है। अकसर बच्चे को 5 या 6 महीने की उम्र से हल्का भोजन खिलाना शुरू कर दिया जाता है, जिससे बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास ठीक तरह से हो सके। हर मां अपने बच्चे के पूर्ण रूप से शारीरिक विकास के लिए उसे कई चीजों को सेवन करवाना शुरू कर देती हैं। कभी-कभी तो वे सामान्य भोजन से उसे खिला देती हैं, लेकिन ऐसा करना सही नहीं है। बच्चे को उसकी उम्र के हिसाब से खाना खिलाया जाना चाहिए, ताकि वे उसे आसानी से पचा सकें। इसके अलावा बच्चे के शुरुआत में हल्का और मीठा भोजन करवाना चाहिए, क्योंकि इसे बच्चे शौक से खाना पसंद करते हैं। इसके लिए आप फलों का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए आप अलग-अलग तरह के फलों का इस्तेमाल करें और रोज उसे अलग फल से बना भोजन खिलाएं। फलों में उच्च मात्रा में सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं।

● जब आपका बच्चा 6 महीने को हो जाए, तो उसे खाना खिला सकते हैं। लेकिन बच्चों को पहले हमेशा फल खिलाना चाहिए। इसके लिए आप उसे पहले एक फल और फिर कई फलों को मिलाकर खिला सकते हैं।

● छोटे बच्चों के लिए ओटमील एक कंफ़ोर्ट फूड है, जो आपके बच्चे को स्वस्थ रखने में मदद करता है। लेकिन इसे स्वादिष्ट और टेस्टी बनाने के लिए आप इसमें केला मिला सकते हैं। केले से यह मीठा हो जाता है, जो बच्चों को अकसर पसंद आता है। इसके साथ ही केले में पोटेशियम और कई दूसरे पोषक तत्व भी होते हैं, जो बच्चे को स्वस्थ रखते हैं।

● सेब और नाशपाती ऐसे फल हैं, जो सभी सीजन में आराम से मिल जाते हैं। इन दोनों में फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। आप अपने बच्चे के लिए सेब और नाशपाती को मिलाकर एक डिश तैयार कर सकते हैं। यह

स्वीट डिश बच्चा शौक से खाएगा और इस प्रोटीन भी भरपूर मिलेगा। इसके साथ ही इससे बच्चे को सभी जरूर न्यूट्रीशन भी मिलेंगे। सेब और नाशपाती के डिश में पेक्टिन भरपूर होता है, जिसका शरीर पर शुद्ध प्रभाव पड़ता है।

● दाल बच्चे के शारीरिक विकास के लिए बहुत जरूर होता है। इसमें भरपूर मात्रा में आयरन और कैल्शियम पाया जाता है, जो बच्चे के विकास में फायदेमंद होता है। गाजर मिनरल्स का अच्छा स्रोत है, इसमें पोटेशियम, फॉस्फोरस, आयोडिन, मैग्नीशियम और कैल्शियम उच्च मात्रा में होता है। इसलिए आप अपने बच्चे के लिए दाल और गाजर को मिक्स करके बना सकती हैं।

● गर्मी के मौसम में बच्चे को तरबूज खिलाना बहुत फायदेमंद होता है। यह पेट की गर्मी को शांत कर ठंडक देता है। इसमें काफी मात्रा में पानी पाया जाता है, जिससे बच्चे के शरीर में पानी की कमी दूर होती है। इसके साथ ही सेब और तरबूज को मिक्स करके खिलाने से इसकी कैलोरीज भी बढ़ जाती है, जो बच्चे के डाइट के लिए बहुत जरूरी है। इसका मीठा टेस्ट बच्चे को काफी पसंद आएगा और वह इसे शौक से खाएगा।

● ९ महीने तक बच्चे को खाना खिलाते-खिलाते आपको पता चल जाएगा कि उसे क्या पसंद है और क्या नहीं? इस उम्र में बच्चों को फलों के साथ ही सब्जियां खिलाना भी शुरू कर देना चाहिए। आप फलों, सब्जियों से उनके लिए कई तरह का भोजन तैयार कर सकती हैं।

● इस उम्र में बच्चों को फलों के साथ ही सब्जियों को खिलाना भी फायदेमंद होता है। ऐसे में आप उसे एवोकाडो और तोरी का मिश्रण खिला सकती हैं। एवोकाडो विटामिन ई और ओमेगा से पर्याप्त होता है। इसके अलावा तोरी फाइबर और विटामिनस का अच्छा स्रोत है। तोरी में बीटा कैरोटीन, विटामिन ए और विटामिन सी पाया जाता है।

● आम एक ऐसा फल है, जो विटामिन ए रिच है। इसमें विटामिन ए भी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। केला पोटेशियम और विटामिनस का अच्छा स्रोत है। इन दोनों को मिक्स करके बच्चे को खिलाने से उसके शरीर को कई जरूरी पोषक तत्व मिल जाते हैं। इससे बच्चे को शारीरिक विकास अच्छा होता है, उसके आंखों को विकास होता है और स्किन हेल्दी बनती है।

● टाइम निकालें...

कहते हैं कि दिन की शुरुआत जैसी होती है, पूरा दिन भी वैसा ही गुजरता है। इसलिए अगर संभव हो तो आप बच्चे के साथ एक मॉर्निंग रूटीन सेट कर सकती हैं। उनके साथ पार्क में वॉक कर सकते हैं या फिर योगाभ्यास करना भी एक अच्छा आईडिया है। इससे आप ना सिर्फ उनके साथ अच्छा समय बिता पाते हैं, बल्कि इससे उनका शारीरिक व मानसिक विकास होने में भी मदद मिलती है। वास्तव में इस तरीके से आप ना सिर्फ बच्चों के साथ एक फन टाइम बिता सकते हैं, बल्कि इससे आपके लर्निंग स्किल्स और रचनात्मकता को भी बढ़ा सकती हैं।

