• माता-पिता...

खुद को डाल लें आदतें...

बच्चा सबसे पहले अपने पेरेंट्स को कॉपी करना सीखता है, जो पेरेंट्स करते हैं उनके बोलने के तरीके व अन्य आदतों के बच्चे सीखते ही हैं। इसलिए बच्चों को अपने पेरेंट्स की परछाई कहा जाता है। इसलिए कई बार बच्चे का व्यवहार भी उनके पेरेंट्स पर ही निर्भर करता है। बच्चे के गुस्से वाला स्वभाव या चिड़चिड़ापन कहीं न कहीं उनके माता-पिता की ही परछाई होता है। हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा हर बुरी आदतों और बुरी संगत से दूर रहें। लेकिन क्या होगा अगर खुद माता-पिता ही बुरी संगत हो? जी हां कुछ पेरेंट्स जाने-अनजाने में अपनी आदतों से ऐसी गलतियां कर रहे होते हैं, जो छोटे बच्चों के लिए किसी बुरी संगत से कम हीं है। लेकिन पेरेंट्स को पता भी नहीं होता है कि बच्चा उनसे ऐसी बुरी आदतें सीख रहा है और धीरे-धीरे बच्चे ये चीजें सीख जाते हैं।

▶ बात-बात पर चिल्लाने की आदत बच्चे बहुत जल्दी सीख जाते हैं। कुछ लोगों को ऊंची आवाज में बात करने की आदत

होती है और वे आपस में ऊंची आवाज में बातें करते हैं जिससे बच्चे नोटिस कर लेते हैं। लेकिन जब बच्चा ऊंची आवाज में बातें करता है, तो पेरेंट्स को अच्छा नहीं लगता है और वे उसे डांटने लगते हैं। लेकिन बच्चे को डांटने की बजाय उसके सामने ऊंची आवाज में बात करने जैसी आदतें छोड़ दें।

▶ पति पत्नी के बीच आपस में किसी बात पर कहा सुनी होना एक सामान्य बात होती है। कभी-कभार किसी बात पर झगड़ना सामान्य है, लेकिन अगर पेरेंट्स बात-बात पर आपस में झगड़ने लगते हैं और बच्चों के सामने ही आपस में झगड़ने लगते हैं। इससे बच्चे पर भी बुरा असर पड़ता है।

▶ कुछ पेरेंट्स अपने बच्चे को अच्छे आचरण सिखाने पर लगे होते हैं, जबकि खुद को बात-बात पर गाली देने की आदत पड़ जाती है। कई बार वे जाने अनजाने में बच्चों के सामने ही गाली दे देते हैं या कोई दूसरा अपशब्द बोल देते हैं। ऐसे में बच्चा भी ये आदत सीख जाता है।

▶ छोटे बच्चे ये आदतें नहीं सीख पाते हैं, लेकिन अपने पेरेंट्स की ये आदतें देखकर उनके लिए ये चीजें सामान्य हो जाती हैं। ऐसे में कई बार वे बड़े होने के बाद ये चीजें कब सीख जाते हैं उन्हें खुद पता नहीं चलता है। इसलिए अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा बुरी आदतें न सीखे तो आपको भी ये आदतें छोड़ देनी चाहिए।

• सावधान...

बच्चा जानेवाला है कॉलेज

बच्चे को कॉलेज में एडमिशन मिलने के बाद माता-पिता निश्चिंत हो जाते हैं कि अब उनका बच्चा समझदार हो रहा है और जल्द ही वह अपनी जिंदगी से जुड़ी जरूरी बातें समझने लगेगा। हालांकि, इन सबसे पहले बच्चे को कॉलेज में एडजस्ट करने और अपनी कॉलेज लाइफ को समझने में मदद करना जरूरी है। अगर आप उन पेरेंट्स में से हैं जिनका बच्चा इस साल पहली बार कॉलेज जाने वाला है, तो आपको अपने बच्चों को कुछ बातें जरूर सिखानी चाहिए।

▶▶ **स्कूल और कॉलेज में अंतर समझाएं**-जैसा कि स्कूलों में बच्चों को बहुत ही डिसिप्लिन्ड लाइफ जीनी पड़ती है वहीं, कॉलेज में बच्चों को कई तरह से आजादी भी मिलती है। ऐसे में पेरेंट्स को यह समझना होगा कि वे अपने बच्चे को इस आजादी के साथ आने वाली जिम्मेदारियों को भी समझने में भी मदद करें। बच्चे को समझाएं कि अगर कॉलेज में नियमों में ढील दी जाती है तो इसका अर्थ यही है कि बच्चे खुलकर सोच सकें। आजादी के नाम पर टाइम पास करने या गलत फैसले लेने से बच्चे का करियर बुरी तरह प्रभावित हो सकता है।

▶▶ **हॉबीज भी हैं जरूरी**- कॉलेज जाने वाले बच्चों के ओवरऑल ग्रोथ पर ध्यान देने की कोशिश की जाती है और कॉलेज में ऐसी एक्टिविटीज भी होती हैं जो बच्चों को उनकी पसंद-नापसंद समझने में मदद करें। बच्चे को समझाएं कि कॉलेज केवल पढ़ाई करने के लिए ही नहीं होता है। कॉलेज में जिंदगी से जुड़ी अन्य बातें सीखने की भी जगह होता है। कॉलेज में अपने दोस्तों के साथ समय बिताने, टीचर्स और दोस्तों के साथ करियर और स्किल्स से जुड़ी बातचीत और कैंटीन में होने वाली बातचीत किस तरह पर्सनालिटी डेवलपमेंटमें मदद करती है इस बारे में बच्चे को जरूर गाइड करें।

▶▶ **पैसे की कीमत समझाएं**- बच्चे को पॉकेटमनी दें और साथ ही उन्हें बताएं कि उन्हें इसके बाद अगली बार पैसे कब मिलेंगे। बच्चे को समझाएं कि उन पैसों से बच्चा किस तरह महीने भर अपना खर्च चला सकता है। अगर बच्चा शहर के बाहर के कॉलेज में पढ़ने जा रहा है तो उसे खाने-पीने, घूमने-फिरने और कपड़ों आदि पर होनेवाले खर्च को संभालना सिखाएं। इस तरह बच्चा मनी मैनेजमेंट करना सीख सकेगा।

छोटे हो या बड़े हर किसी का आदर सत्कार करना बहुत जरूरी है और यह चीज बच्चे को उसके बचपन से ही सिखा देनी चाहिए।

आपके बच्चे को यह समझना बहुत जरूरी है कि वह इन चीजों का खास ध्यान रखे और छोटे व बड़े हर किसी का आदर सत्कार करे। जब आप अपने बच्चे को बचपन से ही ये चीज सिखाते हैं, तो वह जल्दी इन चीजों के बारे में सीख जाता है...

फ्यूचर में नहीं पड़ेगा कमजोर

पेरेंट्स सबसे मुश्किल कामों में से एक है, उन पर बहुत सी जिम्मेदारियों के साथ-साथ कई बहुत से दबाव भी आ जाते हैं। हर पेरेंट्स का सपना होता है कि उनका बच्चा आगे जाकर एक अच्छा इंसान बने और कामयाबी हासिल करे। किसी भी बच्चे को कामयाब बनाने के लिए उसके पेरेंट्स से अच्छे संस्कार मिलना बहुत ज्यादा जरूरी होता है। बच्चा आगे जाकर कितनी भी बड़े कॉलेज या यूनिवर्सिटी में अपनी पढ़ाई पूरी कर ले, वह तब तक कामयाब नहीं हो पाएगा जब तक उसे अपने पेरेंट्स के अच्छे संस्कार नहीं मिलेंगे। आजकल बुराई हर जगह तेजी से फैल रही है और इसीलिए बच्चे को अच्छा इंसान बनाने के लिए उसे बचपन से ही कुछ चीजें सिखाना शुरू कर देना चाहिए। इस लेख में हम आपको ऐसी ही कुछ चीजों के बारे में बताने वाले हैं, जो आपको अपने बच्चे के अच्छे और उज्जवल भविष्य के लिए बचपन से ही सिखा देनी चाहिए।

● **हर किसी का आदर सत्कार**-छोटे हो या बड़े हर किसी का आदर सत्कार करना बहुत जरूरी है और यह चीज बच्चे को उसके बचपन से ही सिखा देनी चाहिए। आपके बच्चे को यह समझना बहुत जरूरी है कि वह इन चीजों का खास ध्यान रखे और छोटे व बड़े हर किसी का आदर सत्कार करे। जब आप अपने बच्चे को बचपन से ही ये चीज सिखाते हैं, तो वह जल्दी इन चीजों के बारे में सीख जाता है।

● **झूठ न बोलना और न सुनना**- हर पेरेंट्स पूरी कोशिश करते हैं कि उनका बच्चा झूठ बोलना ना सीखे, लेकिन फिर भी बच्चे कई बार झूठ बोलना सीख जाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बच्चे दूसरों का झूठ बोलना देख-देख कर सीख जाते हैं और उनके लिए यह चीज सामान्य लगने लगती है। इसलिए अपने बच्चे को झूठ न बोलना सिखाने के साथ-साथ झूठ न सुनना भी सिखाएं।

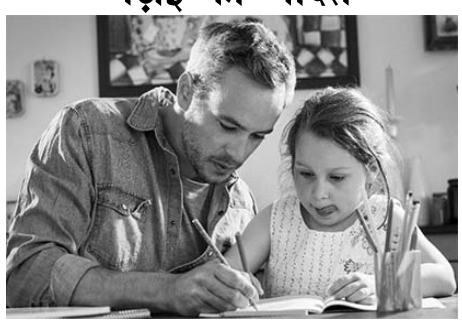
● **पैसे की कीमत को समझना**- भविष्य को उज्जवल बनाना है और अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा आगे जाकर कामयाब बने तो उसे आज ही पैसे का सही इस्तेमाल करना सिखा देना चाहिए। अगर आप उसे ऐसा नहीं कर पाते हैं, तो बच्चे का जीवन में सफल होना मुश्किल हो जाता है। अच्छी जॉब पाने के गुणों के साथ-साथ पैसे को सही तरीके से मैनेज करने के गुण होना भी बहुत जरूरी है।

● **मीठा बोलने के फायदे**- बच्चे को हर किसी से अच्छे से बात करने का तरीका सिखाएं, ऐसा इसलिए क्योंकि जब बच्चा आगे जाकर अच्छे से बात करेगा तो उसे जीवन में ज्यादा मौके मिलेंगे और उसके कामयाब होने के चांस भी बढ़ेंगे। इसलिए सबसे पहले अपने बच्चे को अच्छा बोलना सिखाएं ताकी अपनी मीठी वाणी से वह हर किसी का दिल जीतता रहे।

■ साभार: हेसा

• तरीका...

पढ़ाई की आदतें



बच्चे को रोजाना अच्छी तरह पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करने का सबसे अच्छा तरीका है टाइम टेबल बनाना। रोज पढ़ाई का शेड्यूल बनाने से बच्चे को ना केवल पढ़ने में मदद होती है, बल्कि, उन्हें अनुशासन सीखने में भी सहायता होती है। टाइम टेबल बनाकर बच्चे को रोज ठीक समय पर पढ़ने बैठने के लिए कहें। पढ़ाई के लिए कोई ऐसी जगह चुनें जो शांत हो और जहां शोर-शराबा बिल्कुल ना हो। ऐसा करने से बच्चे को पढ़ाई पर फोकस करने में मदद होती है और वह देर तक पढ़ सकता है। कुछ बच्चे होमवर्क से जी चुराते हैं, क्योंकि वे अलग-अलग विषय के लिए मिला होमवर्क देखकर घबरा जाते हैं और समझ नहीं पाते कि वे अपना होमवर्क कैसे पूरा करेंगे। ऐसे में बच्चे की होमवर्क बुक चेक करें और उनके होमवर्क को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर उसे पूरा करने में मदद करें।

• हॉबीज को समय...

माता-पिता बच्चों पर पढ़ाई के लिए दबाव तो बनाते हैं लेकिन उनकी हॉबीज को अनदेखा करते रहते हैं। बच्चों को उनकी हॉबीज के लिए भी प्रोत्साहित करें और दिन में उनकी मनपसंद एक्टिविटीज और हॉबीज क्लासेस के लिए समय तय करें। इससे बच्चे बहुत कुछ सीख सकेंगे और वे खुश और रिलैक्स्ड महसूस करेंगे।