

• गर्भावस्था में...

## बच्चे से बात



प्रेग्नेंसी का जो टाइम होता है वो एक मां के लिए काफी खास होता है। प्रेग्नेंसी के 4वें महीने तक पहुंचते-पहुंचते बच्चा तेजी से बढ़ता है। इस टाइम जो मां होती है, वो अपने बच्चे की हलचल महसूस कर पाती है। वहीं एक होने वाली मां के लिए अपने बच्चे से कनेक्ट होना काफी जरूरी है। वहीं इससे बच्चे और मां का रिश्ता काफी अच्छा बन जाता है। वहीं इन सब चीजों से मां और बच्चे का रिश्ता जन्म से पहले ही जुड़ जाता है। आज हम आपको कुछ ऐसी टिप्स बताएंगे जिनसे आप अपने बच्चे से पहले ही जुड़ सकती हैं।

► **भजन या गाना गाएं** - आप इस महीने में अपने बच्चे के लिए या तो गाना गुनगुनाएं या फिर भजन भी गुनगुना सकती हैं। इसके अलावा आप चाहें, तो आप किताब भी पढ़ सकती हैं। साथ ही आप अपनी बेबी से बात कर सकती हैं। क्योंकि जितना आप बच्चे से बात करेंगी उसे उतना ही आराम मिलेगा।



► **पेट पर हाथ फेरें** - अपने पेट पर हाथ फेरें। इससे बच्चे को आपका स्पर्श महसूस होगा। इसके अलावा आप अपने पेट की मालिश भी कर सकती हैं। इससे बच्चे को सुकून मिलेगा।

► **किक का रिप्लाइ** - आपका बच्चा जब आपको किक करें, तो आप पेट को धीरे से हिला सकते हैं। पेट पर हाथ भी फेर सकती हैं।

► **म्यूजिक बजाएं** - आप अच्छा म्यूजिक बजा सकती हैं। आप जितना ज्यादा रिलैक्सिंग म्यूजिक बजाएंगी, बच्चा उतना ज्यादा खुश रहेगा और उतनी जल्दी आपसे कनेक्ट भी होगा।

► **तनाव नहीं होता** - प्रेग्नेंसी में मां को एक टाइम पर तनाव होने लगता है। ऐसे में आप अपने बच्चे से बात कर सकती हैं। इससे बच्चा आपसे जुड़ जाएगा।

► **अपनी बातों को रिपिट करें** - जब भी आप अपने बच्चे से बात करें तो उससे आराम से बात करें। साथ ही आप अपनी बातों को रिपिट करें। आप अपने बेबी को आई लव यू बोल सकती हैं।

## • माता-पिता...

### बच्चे के गुस्से से परेशान



अधिकतर परेंट्स अपने बच्चे के गुस्से से परेशान रहते हैं। बच्चों को गुस्सा आना एक आम समस्या है, लेकिन जब बच्चा लगातार गुस्सा करने लगे, तो इससे परेशानी और ज्यादा बढ़ जाती है। लेकिन अगर आपका बच्चा भी लगातार गुस्सा करता है और इससे आप परेशान हैं, तो अब आपको घबराने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको कुछ ऐसा आसान टिप्स बताएंगे, जिनकी मदद से आप अपने बच्चे के गुस्से को कंट्रोल कर सकते हैं। आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में-

#### बच्चे के गुस्से को करें कंट्रोल

बच्चे के गुस्से को शांत करने के लिए जब भी आपका बच्चा गुस्सा करें, तो उसे किसी शांत जगह पर ले जाएं, जहां पर शोर कम हो या फिर आप खुद उस कमरे से किसी दूसरे कमरे में चले जाएं, ताकि बच्चा धीरे-धीरे गुस्सा कम कर देगा। जब भी आपका बच्चा गुस्सा करें, तो उसे कुछ खाने का देकर या फिर प्यार से समझा कर गुस्सा शांत कर दें।

#### बच्चे से खुलकर बात करें

उसके बाद गुस्से की वजह को जाने, जब आपको पता चल जाए कि बच्चा गुस्सा किस लिए कर रहा है, तो आप उसे बैठकर समझाएं और गुस्से का समाधान निकालें। जब तक परेंट्स अपने बच्चों से बात नहीं करेंगे, तब तक बच्चा खुलकर आपको हर चीज नहीं बता पाएगा और हमेशा गुस्सा करने लगेगा।

#### बच्चे को प्रोत्साहन दें

अगर आपका बच्चा स्कूल या दोस्तों की वजह से ज्यादा गुस्सा करता है, तो आप स्कूल में किसी टीचर या दोस्तों के परेंट्स से बात कर सकते हैं और अपने बच्चे के गुस्से के बारे में बता सकते हैं, ताकि दोबारा ऐसी स्थिति पैदा ना हो। अगर आपका बच्चा कुछ अच्छा काम करे, तो उसे प्रोत्साहन दे और छोटे-छोटे इनाम लाकर जरूर दें।

#### गुस्से से जुड़ी कहानी सुनाएं

आप अपने बच्चों को गुस्से से जुड़ी कहानी सुना सकते हैं। इससे बच्चे को पता चलेगा कि गुस्सा करना कितना खतरनाक होता है। जब भी आपका बच्चा गुस्सा करें, तो उस पर मारपीट ना करें। इसके बदले अपने आप को शांत रखें और उसके शांत होने का इंतजार करें।

#### पेशेवर काउंसलर की मदद लें

लाख कोशिश करने के बाद भी अगर आपका बच्चा गुस्सा करना बंद नहीं कर रहा है, तो आप किसी पेशेवर काउंसलर की मदद ले सकते हैं। हर बच्चा अलग होता है, इसलिए हर बच्चे के लिए अलग-अलग तरीके कारगर होंगे। ऐसे में बच्चों को समझाने की लगातार कोशिश करें। इन सभी टिप्स को अपनाकर आप आसानी से बच्चे के गुस्से को शांत कर सकते हैं।

## • टीन एज...

### ये बातें सिखाएं



अगर आपका बच्चा भी किशोरावस्था में है, तो आप उन्हें यह पांच महत्वपूर्ण बातें सिखा सकते हैं। इन बातों को समझने के बाद आपका बच्चा कोई भी गलत काम नहीं करेगा और हमेशा आपका कहना मानेगा। टीन एज में बच्चे पर ध्यान देना बहुत जरूरी होता है, नहीं तो आपका बच्चा बिगड़ सकता है। ऐसे में आप अपने बच्चों को सबसे पहले आत्मविश्वास का पाठ पढ़ाएं। उन्हें बताएं कि वह कितने काबिल हैं और आगे चलकर वह बहुत कुछ कर सकते हैं। अपने बच्चों को बताएं कि अपनी जिंदगी के सभी फैसले सोच समझ कर लें, किसी के कहने में ना आए। बच्चों को किशोरावस्था में ही जिम्मेदारियां दे देनी चाहिए और उन्हें अपना काम खुद करने देना चाहिए। इससे बच्चा हर चीज धीरे-धीरे सीख जाता है। अगर आप अपने बच्चों पर जिम्मेदारियां नहीं सौंपते हैं, तो वह आगे चलकर किसी भी काम को निष्ठा से नहीं कर पाता है और ना ही जिम्मेदार बन पाता है।

आप अपने बच्चों को लाइब्रेरी ले जा सकते हैं और वहां से कोई अच्छी बुक इश्यू करवा सकते हैं। आप अपने बच्चों के साथ कुछ ऐसी एक्टिविटी करें, जिससे आपके बच्चे को काफी कुछ सीखने को मिले। अगर आपका बच्चा कुछ अच्छा काम करता है, तो आप उसे प्रोत्साहन के साथ-साथ कुछ गिफ्ट भी दे सकते हैं।

इसके अलावा अपने बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उनकी हर बातों को ध्यान से सुने और उनके सवाल का जवाब दें। आप अपने बच्चों के सामने अपने विचार खुलकर व्यक्त कर सकते हैं। इससे उन्हें नई-नई चीजें सीखने को मिलेंगी।

इसके अलावा अपने बच्चों को समस्या का समाधान ढूंढने दें यही नहीं आप अपने बच्चों को समस्या का समाधान खुद ढूंढने दें, जब वह किसी मुसीबत में पड़ेंगे और खुद से उसका समाधान ढूंढेंगे, तो वह जल्दी-जल्दी स्मार्ट बन सकते हैं। बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उन्हें पौष्टिक भोजन दे सकते हैं साथ ही ड्राई फ्रूट्स जैसी चीज खाने के लिए दें। अगर बच्चा स्वस्थ भोजन करेगा, तो इससे उसका दिमाग और ज्यादा तेज चलने लगेगा और वह स्मार्ट वर्क करने लगेगा।

इसके अलावा आप अपने बच्चों को स्वस्थ आदतें सिखाएं जैसे रोजाना ब्रश करना, हाथ धोना, अच्छे से

इसके अलावा अपने बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उनकी हर बातों को ध्यान से सुने और उनके सवाल का जवाब दें। आप अपने बच्चों के सामने अपने विचार खुलकर व्यक्त कर सकते हैं। इससे उन्हें नई-नई चीजें सीखने को मिलेंगी।

इसके अलावा अपने बच्चों को समस्या का समाधान ढूंढने दें यही नहीं आप अपने बच्चों को समस्या का समाधान खुद ढूंढने दें, जब वह किसी मुसीबत में पड़ेंगे और खुद से उसका समाधान ढूंढेंगे, तो वह जल्दी-जल्दी स्मार्ट बन सकते हैं। बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उन्हें पौष्टिक भोजन दे सकते हैं साथ ही ड्राई फ्रूट्स जैसी चीज खाने के लिए दें। अगर बच्चा स्वस्थ भोजन करेगा, तो इससे उसका दिमाग और ज्यादा तेज चलने लगेगा और वह स्मार्ट वर्क करने लगेगा।

इसके अलावा आप अपने बच्चों को स्वस्थ आदतें सिखाएं जैसे रोजाना ब्रश करना, हाथ धोना, अच्छे से

इसके अलावा अपने बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उनकी हर बातों को ध्यान से सुने और उनके सवाल का जवाब दें। आप अपने बच्चों के सामने अपने विचार खुलकर व्यक्त कर सकते हैं। इससे उन्हें नई-नई चीजें सीखने को मिलेंगी।

इसके अलावा अपने बच्चों को समस्या का समाधान ढूंढने दें यही नहीं आप अपने बच्चों को समस्या का समाधान खुद ढूंढने दें, जब वह किसी मुसीबत में पड़ेंगे और खुद से उसका समाधान ढूंढेंगे, तो वह जल्दी-जल्दी स्मार्ट बन सकते हैं। बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उन्हें पौष्टिक भोजन दे सकते हैं साथ ही ड्राई फ्रूट्स जैसी चीज खाने के लिए दें। अगर बच्चा स्वस्थ भोजन करेगा, तो इससे उसका दिमाग और ज्यादा तेज चलने लगेगा और वह स्मार्ट वर्क करने लगेगा।

इसके अलावा आप अपने बच्चों को स्वस्थ आदतें सिखाएं जैसे रोजाना ब्रश करना, हाथ धोना, अच्छे से

## अपने बच्चों को बनाएं स्मार्ट

परेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा स्मार्ट बने। ऐसे में अगर आप भी अपने बच्चे को स्मार्ट बनना चाहते हैं, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताएंगे, जिनकी मदद से आप अपने बच्चों को स्मार्ट बना सकते हैं। आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में-

● **बच्चों को स्मार्ट बनाने का तरीका**  
बच्चों को स्मार्ट बनने में स्कूल की पढ़ाई के साथ-साथ माता-पिता का भी सबसे बड़ा योगदान होना चाहिए। माता-पिता को अपने बच्चे के साथ बैठकर अपनी बहादुरी की कहानी सुनानी चाहिए। इससे बच्चों में कॉन्फिडेंस आता है और वह कहानियों से काफी कुछ सीखते हैं।

● **बच्चों को लाइब्रेरी लेकर जाएं**  
आप अपने बच्चों को लाइब्रेरी ले जा सकते हैं और वहां से कोई अच्छी बुक इश्यू करवा सकते हैं। आप अपने बच्चों के साथ कुछ ऐसी एक्टिविटी करें, जिससे आपके बच्चे को काफी कुछ सीखने को मिले। अगर आपका बच्चा कुछ अच्छा काम करता है, तो आप उसे प्रोत्साहन के साथ-साथ कुछ गिफ्ट भी दे सकते हैं।

● **अपने विचार खुलकर व्यक्त करें**  
इसके अलावा अपने बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उनकी हर बातों को ध्यान से सुने और उनके सवाल का जवाब दें। आप उन्हें नई चीजें सीखने के लिए प्रोत्साहित करें। आप अपने बच्चों के सामने अपने विचार खुलकर व्यक्त कर सकते हैं। इससे उन्हें नई-नई चीजें सीखने को मिलेंगी।

● **बच्चों को समस्या का समाधान ढूंढने दें**  
यही नहीं आप अपने बच्चों को समस्या का समाधान खुद ढूंढने दें, जब वह किसी मुसीबत में पड़ेंगे और खुद से उसका समाधान ढूंढेंगे, तो वह जल्दी-जल्दी स्मार्ट बन सकते हैं। बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उन्हें पौष्टिक भोजन दे सकते हैं साथ ही ड्राई फ्रूट्स जैसी चीज खाने के लिए दें। अगर बच्चा स्वस्थ भोजन करेगा, तो इससे उसका दिमाग और ज्यादा तेज चलने लगेगा और वह स्मार्ट वर्क करने लगेगा।

● **बच्चों के लिए रोल मॉडल बनें**  
इसके अलावा आप अपने बच्चों को स्वस्थ आदतें सिखाएं जैसे रोजाना ब्रश करना, हाथ धोना, अच्छे से

इसके अलावा अपने बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उनकी हर बातों को ध्यान से सुने और उनके सवाल का जवाब दें। आप अपने बच्चों के सामने अपने विचार खुलकर व्यक्त कर सकते हैं। इससे उन्हें नई-नई चीजें सीखने को मिलेंगी।

इसके अलावा अपने बच्चों को समस्या का समाधान ढूंढने दें यही नहीं आप अपने बच्चों को समस्या का समाधान खुद ढूंढने दें, जब वह किसी मुसीबत में पड़ेंगे और खुद से उसका समाधान ढूंढेंगे, तो वह जल्दी-जल्दी स्मार्ट बन सकते हैं। बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उन्हें पौष्टिक भोजन दे सकते हैं साथ ही ड्राई फ्रूट्स जैसी चीज खाने के लिए दें। अगर बच्चा स्वस्थ भोजन करेगा, तो इससे उसका दिमाग और ज्यादा तेज चलने लगेगा और वह स्मार्ट वर्क करने लगेगा।

इसके अलावा आप अपने बच्चों को स्वस्थ आदतें सिखाएं जैसे रोजाना ब्रश करना, हाथ धोना, अच्छे से

इसके अलावा अपने बच्चों को स्मार्ट बनने के लिए आप उनकी हर बातों को ध्यान से सुने और उनके सवाल का जवाब दें। आप अपने बच्चों के सामने अपने विचार खुलकर व्यक्त कर सकते हैं। इससे उन्हें नई-नई चीजें सीखने को मिलेंगी।

बात करना आदि। हर बच्चे का स्वभाव अलग-अलग होता है, ऐसे में बच्चों के स्वभाव के हिसाब से उनके साथ बर्ताव करें। आप अपने बच्चों के लिए एक रोल मॉडल भी बन सकते हैं। इन सभी टिप्स को अपनाकर आप अपने बच्चों को स्मार्ट बना सकते हैं।

## स्वास्थ्य व स्वच्छता



बच्चे को स्वस्थ रहने और खुद के बारे में अच्छा महसूस करने के लिए स्वयं को साफ रखने की जरूरत है। व्यक्तिगत स्वच्छता से जुड़ी आदतें उनमें आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं। स्वास्थ्य व स्वच्छता के लिए बच्चों को खाने से पहले, वॉशरूम या टॉयलेट जाने के बाद और स्कूल व बाहर से आने के बाद साबुन या हैंडवॉश से हाथ धोने की आदत डालना जरूरी है। गंदे हाथों के जरिए कीटाणु शरीर में प्रवेश करते हैं, जो बीमारी का कारण बनते हैं। बच्चों को शौचालय का शिष्टाचार सिखाना भी जरूरी है। बच्चों को सिखाएं कि टॉयलेट जाने के बाद हमेशा टॉयलेट सीट (इंग्लिश टॉयलेट) को टिश्यू पेपर से पोछ लें और पानी डालकर फ्लश करें। साथ ही शौच करने के बाद गुतांग को धोने की भी हिदायत दें। बच्चों को हाथों के साथ-साथ पांव की भी नियमित सफाई करना सिखाएं। बच्चे को बताएं कि हमेशा बाहर से वापस घर आने पर पांव अच्छे से साबुन से धोने चाहिए। साथ ही पांव की उंगलियों के बीच के हिस्से को अच्छे से साफ करना भी जरूरी है। बच्चों के पैरों को सूखा और साफ रखना महत्वपूर्ण है।

## • खुले दिल से बात करें...

बच्चों को खुले दिल से बात करना सिखाएं, ताकि आप अपने बच्चों की भावनाओं को आसानी से समझ सकें। क्योंकि कई बार बच्चे चीजें मन में रख लेते हैं और इससे परेंट्स और बच्चे खुलकर एक-दूसरे को नहीं समझ पाते हैं। यह सभी बातें बच्चों को एक बेहतर इंसान बनने में मदद करेगी और हमेशा जिम्मेदारी, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच प्रदान करेगी। आप ये सभी टिप्स फॉलो कर अपने बच्चों को संस्कारी और समझदार बना सकते हैं।

