



बच्चों को पढ़ाने के लिए अपनाएं ये 5 खास तरीके, जानें कैसे आने लगेंगे अच्छे मार्क्स

बच्चे को पढ़-लिखकर जीवन में आगे बढ़ाते देखने का सपना हर माता-पिता का होता है। लेकिन कई बार पेरेटिंग से जुड़ी कुछ लापरवाहियों की वजह से ये सपना होकर बनने से पीछे रह जाता है। अगर लाख काशिशों के बावजूद आपका बच्चा पढ़ने में कमज़ोर है या उसे पढ़ा हुआ याद नहीं रहता, जिससे कक्षा में उसके अंक साथी बच्चों से हमेशा कम रह जाते हैं तो घर पर बच्चों को पढ़ाने के ये 5 खास तरीके आपकी पशाशी को दूर करने में आपकी मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं बच्चों को पढ़ाते समय किन खास बातों का ध्यान रखना चाहिए।

पढ़ने का समय और जगह रखें फिक्स

अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा पूरे फोकस के साथ मन लागाकर पढ़ने के लिए बैठे तो सबसे पहले उसके लिए पढ़ने का एक निश्चित समय और जगह तय कर ले। रोजाना एक समय और जगह पर पढ़ाई करने से बच्चे के दिमाग को यह मैसेज जाता है कि उसे इसी समय पर रोजाना पढ़ने के लिए बैठना है।

छोटे-छोटे ब्रेक हैं जरूरी

कई पेरेटेस बच्चों को लगातार धंटों तक एक जगह बैठकर पढ़ने के लिए प्रेरणा बनाते रहते हैं, ऐसी गलती ना करें। आपको यह समझना जरूरी है कि लगातार कई धंटे बैठकर पढ़ना बच्चों के लिए मुश्किल हो सकता है। बच्चों का अटेंशन स्पैन उम्र के साथ बढ़ता है। ऐसे में पढ़ाई के बीच बच्चों को छोटे-छोटे ब्रेक जरूर लेने दें।

स्कूल में हुआ काम घर पर दोहराएं

एक्सपर्ट की मानें तो जो बच्चे स्कूल में पढ़ाई गई बच्चों को घर आकर वापस दोहराते हैं, उन्हें परीक्षा के समय पाठ याद करने में अधिक परेशानी और समय नहीं लगता है। जिससे उसे परीक्षा में अच्छे नंबर लाने में मदद मिलती है।

बच्चे के लिए मॉटिवेशन भी हैं जरूरी

अगर आपका बच्चा कुछ अच्छा करता है तो उसकी प्रशंसना या उसे मोटिवेट जरूर करें। बच्चे की सराहना करने से उसका आत्मविश्वास बढ़ता है, जिससे उसकी परफॉर्मेंस और ज्यादा बेहतर बनती है।

वीकेंड्स पर लें टेस्ट

परीक्षा के लिए बच्चे को अच्छी तरह तैयार करने के लिए हर हाथे छिपी भी एक दिन उसका टेस्ट जरूर लें। बच्चे ने पूरे हाथे जो कुछ पढ़ा है उसका टेस्ट लेने से बच्चे की प्रैक्टिस अच्छी हो जाती है, जिससे वह परीक्षा में अच्छे मार्क्स ला सकता है।

एक अम्र के बाद पिता से क्यों दूर होने लगते हैं बच्चे?

अक्सर देखा जाता है कि 12-13 साल के बाद बच्चे अपने पिता से दूरी बनाने लगते हैं। पेरेटिंग कोच पुष्पा शर्मा का कहना है कि इसके पीछे एक ही कारण नहीं होता, बल्कि कई छोटी-छोटी बातें मिलकर पिता और बच्चे के बीच की दूरी को जन्म देती है।

किशोरावस्था वह दौर है जब बच्चा ना तो पूरी तरह छोटा रहता है, ना ही पूरी तरह बड़ा बन पाता है। यह समय उसके लिए खुद को पहचाने, अपनी सोच बनाने और दुनिया को अपने नजरिए से देखने का होता है। इस उम्र में बच्चे ज्यादा सोरेटिव होते हैं और डॉट्स के रिशेंस को जरूरत होती है जो उनके साथ समय बिताता, उनकी बातें सुनें और उनकी छोटी-छोटी खुशियों में शामिल हो।

सिर्फ नियम नहीं, भरोसा भी जरूरी

लड़के अक्सर अपनी ताकत और क्षमता को परखना चाहते हैं, जबकि लड़कियां यह जनना चाहती हैं कि वित्ती अमान है। अगर पिता का रिश्ता बच्चों से सिर्फ नियम लागू करने और डॉट्स के रिश्तों को गहराई से महसूस करते हैं तो भरोसा और अपनापन खत्म होने लगता है। इस रिश्ते में बच्चे अपनी बात शेयर करना छोड़ देते हैं और दोस्तों या सोशल मीडिया में वो अटेंशन या वैरिंगेशन खोजने लगते हैं जो उन्हें घर में नहीं मिल सकती हैं।

ग्रेड से ज्यादा जरूरी हैं बच्चे को समझना

पुष्पा शर्मा के अनुसार, बच्चों से अक्सर यह सुनने को मिलता है कि पापा को सिर्फ ग्रेड और रूल्स की परवाह ही। यह सोच इस बजाए से बनती है क्योंकि कुछ पिता बच्चों को इंसान के रूप में देखने से ज्यादा उत्तर एक प्रोजेक्ट की तरह ट्रीट करते हैं, जहां सिर्फ बच्चे का रिजल्ट और डिरिजिलन मायने रखता है। अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा अपके करीब नहीं करते। अगर 12-13 साल तक अपने उनसे ज़्यादा



रहे, तो उसे कंट्रोल करने के बजाय उसके इमोशंस को समझों और पेशेंस के साथ पेरेटिंग करें।

इंजार हमेशा काम नहीं आता

कुछ पिता बच्चे हो जाते हैं कि अपनी सख्त रखेंगे और बच्चे बड़े हो जाने पर उनसे दोस्ती कर लेंगे। लेकिन हकीकत यह है कि बच्चे लंबे समय तक दूंतजार नहीं करते। अगर 12 साल तक अपने उनसे ज़्यादा

नहीं बनाया, तो हाई स्कूल या कॉलेज के समय अचानक से करीब आना मुश्किल हो जाता है। तब तक वे यह तरह कर दुक्ह होते हैं कि कौन उनकी सुनता है और कौन नहीं, कौन उन्हें सुरक्षित करता है और कौन नहीं। पेरेटिंग काव के मुश्किल इस एज आते-आते धीरे-धीरे पिता और बच्चे के बीच में एक दूरी मेंटेन हो जाती है, जिससे काम करना बेहद मुश्किल हो जाता है।

बच्चे को सुबह स्कूल जाने के पहले ब्रेकफास्ट में क्या खिलाएं, क्या कहते हैं बच्चों के डॉक्टर

बच्चे स्कूल जाते वक्त अक्सर ब्रेकफास्ट ना करने की जिद करते हैं। वर्षी पेरेटेस लेकर ग्रैंड पेरेटेस तक बच्चों की जबरदस्ती कुछ ना कुछ खिला देते हैं। अगर बच्चा हैंदी ब्रेकफास्ट नहीं खा रहा तो चिप्स, चॉकलेट जैसी चीजों को ही खाने देते हैं। उनका कहना होता है कि बच्चा खानी पेट स्कूल ना जाए। लेकिन क्या ये सही है? इस बारे में बच्चों के डॉक्टर और एक्सपर्ट को राय अलग होती है। जानें बच्चों को सुबह-सुबह स्कूल जाने के पहले क्या खिलाना चाहिए।

बच्चों को कुछ भी ना खिलाएं

इस्टाग्राम पर पीडियाट्रिसन डॉक्टर राहुल ने सलाह दी है कि सुबह-सुबह बच्चों को क्या खिलाकर स्कूल भेजना चाहिए। उनका कहना है कि बच्चों को सुबह स्कूल जाने के पहले कुछ भी नहीं खाने को देना चाहिए। ज्यादातर बच्चे सुबह खाना नहीं चाहते। दरअसल, बच्चों को सुबह सोकर उठने के दो घंटे तक भूख नहीं लगती। ऐसे में उसका बच्चा खाना के लिए मांग रहा तो जरूर खिलाए। लेकिन बच्चा खाना नहीं खाना तो फोर्सफूटी ना खिलाए। हो सकता है कि बच्चा रास्ते में या बस में उठी कर दे। या उसका भूख लगेगी वो खुद से खाली हो।

इन खाने की चीजों को बिल्कुल ना दें

बच्चे को सुबह स्कूल जाने के पहले दूध, ब्रेकफास्ट, चिप्स, फ्रूट्स, विस्किल जैसी चीजों को खाने के लिए जबरदस्ती कुछ ना खिलाए। बच्चे के बैग में खाने की चीजों को रख दें। जब उसको भूख लगेगी वो खुद से खाली हो।

न्यूबॉर्न बेबी के सामने क्यों नहीं लगाना चाहिए परप्यूम



इसे अपने न्यूबॉर्न बेबी के सामने भी लगाकर चले जाते हैं? अगर हां तो जानें आपको ऐसा करने से क्यों बचना चाहिए।

खुशबूदार रहने के लिए और शरीर की गंध से छुटकारा पाने के लिए ज्यादातर लोग परप्यूम या फिर डियोड्रेट का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या यह आप अपने न्यूबॉर्न बेबी के सामने भी इसे लगाकर जाते हैं? अगर हां, तो आपको ऐसा करने से बचना चाहिए। दरअसल, न्यूबॉर्न बेबी को एकसदा केरायर की जरूरत होती है। कहते हैं कि शुरुआत के दिनों में बच्चा काफी नाजुक होता है और इस समय पर उसे सबसे ज्यादा देखरेख करनी चाहिए। न्यूबॉर्न एक्सपर्ट और मदरहुड हमायिल ने अपने इस्टाग्राम पर एक पोस्ट के जरिए ये बताया है कि बच्चे के सामने परप्यूम लगाने से क्यों बचना चाहिए।

नाक होती है सेंसेटिव

बच्चों के सूधने की शक्ति बहुत तेज होती है। कहते हैं कि जब बच्चा जन्म लेता है तो बेबी को धूंधना दिखाइ देता है और वह खुशबूद से लोगों को पहचानता है। आपकी खुशबूद से ही बच्चा सुरक्षित महसूस करने और आपके साथ जुड़ाव बनाने में मदद करता है। लेकिन परप्यूम की तेज खुशबूद बच्चे के दिमाग को बहुत दबाती है।

जरूरत से ज्यादा उत्तेजित या परेशान कर सकती हैं, जिससे बच्चे खिलाए हो सकता है।

फैफड़ों की समस्या

कई खुशबूद एलर्जी पैदा करने वाले तत्व होते हैं जो खानी, छींक या सांस लेने की समस्या पैदा कर सकते हैं। खासकर उन बच्चों में जिन्हें अस्थामा, एलर्जी या एक्जिमा है।

स्किन के लिए समस्या

- बच्चे

संक्षिप्त समाचार

गामिया में प्रवासी नाव डूबने से 70 लोगों की दर्दनाक मौत

बैंगलुरु। पर्यावरण अधिकारी के टप्पे पर एक बड़ा हादसा हुआ। गामिया के विशेष मन्त्रालय ने बताया कि एक प्रवासी नाव के पाठ जाने से 70 लोगों की मौत हो गई। यह नाव गामिया से रवाना हुई थी और इसमें मुख्य रूप से गामिया और सेंगल के नामांक सदाचार थे। यह घटना मरिटारिया के टप्पे के पास हुई। बता दिया गया था कि एक यात्री ने एक यात्री के सुनावी से बड़ी गतिशीलता के लिए उन्हें खाली पानी से बचाया। यात्री ने एक यात्री को बचाया और उन्हें जीजा जाने लाया।

अधिकारियों के अनुसार नाव पर लगभग 150 लोग सवार थे जिनमें से केवल 16 लोगों को ही जीतिया बचाया जा सका। यह हास्त्र अटलाटिक रूप पर हुआ जिसे दुनिया का सबसे खतरनाक प्रवासन माना जाता है। इस रात से दूर हाल हातों लोग स्पैन के कैनीरी द्वारा हात से केनीरी द्वारा हात से जानी हो गई थी। गामिया सरकार ने इस घटना के बाद आपने नावांकों से अपील की है कि वे ऐसी जाखिम भरी यात्राओं से बच जो लगातार लोगों की जान ले रही है।

