



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

बच्चों को पढ़ा-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 काशियों 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।

किंशोरावस्था 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 रिश्तों को गहराई से महसूस करते हैं। खासकर पिता के साथ उनका रिश्ता इस समय बड़ी तरीके से बदल सकता है। कई बार ये बदलाव पीजिटिंग भी होता है, लेकिन 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। चलिए जानते हैं वहाँ।

मौजूद रहना ही काफी नहीं

अक्सर कई फार्दस को ये लगता है कि अगर वे घर में हैं, तो अपने बच्चे के पास ही हैं। लेकिन घर में मौजूद रहने और वास्तव में बच्चे के पास होने में फर्क है। अगर पिता घर पर होते हुए भी अपना ज्यादातर

समय किसी कोने में, टीवी या फोन में बिताते हैं, तो बच्चा ये महसूस कर लेता है कि उसका जिंदगी में उनका इमोशनल कनेक्शन कमज़ोर है। बच्चों को परफेक्ट पिता की नहीं, बल्कि एक ऐसे इंसान की जरूरत होती है जो उनके साथ समय बिताए, 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 जानना चाहती हैं कि वे कितनी अचम्भ हैं। अगर पिता का रिश्ता बच्चों से सिर्फ नियम लागू करने और डॉट्स तक तीव्रित रह जाए, 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 वैलिंगेन खोजने लगते हैं जो उन्हें घर में नहीं मिल सकती होती है।

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 वर्तमान की बच्चों को 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 डिरिगिलन मायने रखता है। अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा आपके करीब नहीं करते। अगर 12 साल तक आपने उनसे ज़्यादा



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

इंजार हमेशा काम नहीं आता

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

नहीं बनाया, तो हाई स्कूल या कॉलेज के समय अचानक से करीब आना मुश्किल हो जाता है। तब तक वे यह तक कर चुके होते हैं कि कौन उनकी सुनता है और कौन नहीं, कौन उन्हें सुरक्षित करता है और कौन नहीं। पेरेटिंग काबू के मुश्किल इस एन आते-आते धीरे-धीरे पिता और बच्चे के बीच एक दूरी मेंटेन हो जाती है, जिसे 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। वर्ती पेरेटेस लेकर ग्रैंड पेरेटेस तक बच्चों की जबरदस्ती कुछ ना कुछ खिला देते हैं। अगर बच्चा हैंदी ब्रेकफास्ट नहीं खा रहा तो चिक्स, 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 यांग अलग होती है। जानें बच्चों को सुबह-सुबह स्कूल जाने के पहले क्या खिलाएं।

बच्चों को कुछ भी ना खिलाएं

इंस्ट्रायम 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 उसे जबरदस्ती कुछ भी ना खिलाएं। अगर बच्चा खाने के लिए मांग रहा तो जरूर खिलाएं। लेकिन बच्चा नहीं खाना चाहता तो फोर्सफूटी ना खिलाए। हो सकता है कि बच्चा रास्ते में या बस में उठी कर दे। या उसका भूख लगेगी वो खुद से खाला लेगा।

इन खाने की चीजों को बिल्कुल ना दें

बच्चे को सुबह स्कूल जाने के पहले दूध, ब्रेकफास्ट, ब्राइंफ्रूट्स, विंफ्रूट्स, गिर्स जैसी चीजों को खाने के लिए जबरदस्ती बिल्कुल ना दें।

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 आप अपने न्यूबॉर्न बेबी के सामने भी इसे लगाकर जाते हैं? अगर हां, तो आपको ऐसा करने से बचना चाहिए। दरअसल, न्यूबॉर्न बेबी को इक्सप्रेस 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 इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट के जरिए ये बताया है कि बच्चे के सामने परप्यूम लगाने से क्यों बचना चाहिए।

