



अगर बच्चा होमवर्क न करे तो करें बातचीत

अभिभावकों को अक्सर लगता है कि बच्चे स्कूल में अच्छा करें यह उनकी भी जिम्मेदारी बनती है। यह जिम्मेदारी चिंता में तब्दील हो जाती है। आपके विचार बच्चे के बिगड़ते भविष्य तक भी पहुंच जाते हैं। और ऐसा न हो इसके लिए सही तरीके से किया गया होमवर्क पहला कदम नजर आने लगता है।

इस कारण आप बच्चे को बार बार होमवर्क करने के लिए कहते हैं। उसकी नोटबुक देखकर जानने की कोशिश करते हैं आखिर आज का काम क्या है। कुछ समझ आता है कुछ नहीं समझ पाते। जानिए आखिर कैसे आप बच्चे को करा सकते हैं होमवर्क आसानी से और डाल सकते हैं उनके कुछ बहुत अच्छी आदतें डालें।

बच्चे के साथ बैठिए

अपने बच्चे के साथ बैठिए और उसके साथ अपनी आगे आने वाले साल के विषय में बातचीत कीजिए। बेहतर होगा एकेडमिक ईयर की शुरुआत में ही प्लान बन जाए ताकि आपके और बच्चे के पास भरपूर वक्त और मौका रहे। ऐसी इच्छाएं ही रखिए जो हो सकती हैं। जरूरत से अधिक अपेक्षाएं बच्चे पर अतिरिक्त मानसिक बोझ डाल सकती हैं। अपने बच्चे के कमजोर क्षेत्रों को पहचानें। उसका पिछले साल का रिपोर्ट कार्ड और उसका अनुभव इसमें आपकी मदद करेगा। इस हिस्से पर आपको और बच्चे को अधिक काम करना है।

दिन के घंटे बाटिए आपके बच्चे की पिछले साल भी कुछ दिनचर्या रही होगी। इस बार टाइमटेबल में उन गलतियों को जगह न दें जो पिछले साल परेशानी का कारण बन गई थीं। हो सकता है पिछले साल बच्चे का सोने और होमवर्क का समय एक ही हो ऐसे में टीवी के टाइम में कटौती कर थोड़ा पहले होमवर्क करना समझदारीभर होगा।

होमवर्क को रोचक बनाने की कोशिश करें क्या आपका बच्चा पढ़ने से जी चुराता है? ऐसे में आप दूसरे बच्चों के उदाहरण दे देकर उसे इस्पाय करने की कोशिश करने में उसके मन में जलन और असुरक्षा की भावना पैदा करते हैं। बच्चा न पढ़ने के बहाने ढूढ़ने लगता है। बच्चे को दूसरे बच्चे के उदाहरण देने के बदले, पढ़ाई को खेल खेल में सिखाने की कोशिश करें। ऐसे नए तरीके खोजने की कोशिश करें जिसमें बच्चे का मन लगे। आप अपने बच्चे को सबसे बेहतर जानते हैं और आप ही उसकी पसंद की एक्टिविटी आसानी से खोज सकते हैं।

होमवर्क प्लान का आंकलन करें एकेडमिक ईयर की शुरुआत में बनाया गया प्लान हो सकता है सही न हो। इस समस्या के उपाय के तौर पर बीच बीच में इस प्लान का मूल्यांकन करें। अपने बच्चे से सलाह मशवरा करें और अगर जरूरी लगता है तो इसमें बदलाव अवश्य करें।

बच्चों को भी काम की अधिकता इतनी होती है कि अगर सही टाइमटेबल मैटेन नहीं किया जाए तो काम इकट्ठा हो जाता है और समस्या बहुत बढ़ जाती है। होमवर्क सही तरीके से होता रहे इसके लिए जरूरी है कि आप टाइमटेबल फॉलो होने पर ध्यान दें। स्कूल के बाद दें आधे घंटे का ब्रेक स्कूल से लौटने के बाद बच्चे को आधे घंटे का ब्रेक दें। इस दौरान बच्चा न तो टीवी देखें, न इमेल चेक करें और न ही वीडियो गेम्स खेलना शुरू करें। अगर बच्चा इन सब में लग जाता है तो वह आधे घंटे के बाद उठने से रहा। बजाय रात में होमवर्क के बच्चे को दिन में अधिकतर काम निपटा लेने के लिए प्रेरित करें। रात में घर के सभी सदस्य घर पर होने से बच्चे का मन टीवी और सभी के साथ बैठने का रहता है। ऐसे में अकेले बैठकर पढ़ना मुश्किल काम है।



आजकल एकल परिवार हैं। ऐसे में बढ़ती महंगाई और खर्चों के कारण अब माता-पिता दोनों काम करते हैं और इस कारण उन्हें ज्यादातर समय घर से बाहर ही रहना पड़ता है। ऐसे में देखा गया है कि बच्चे, विशेषकर अकेला बच्चा, खुद को अकेला और उपेक्षित महसूस करता है। ज्यादातर मामलों में अभिभावक अपने बच्चों के साथी के तौर पर पालतू जानवरों पसंदीदा (पेट्स) को रखते हैं। एक पालतू जानवर बच्चे के भाई-दोस्त या परिवार के सदस्य की जगह नहीं ले सकता, पर यह बच्चे के खालीपन को जरूर भर सकता है। बच्चा इनके साथ खेलते हुए कई चीजें सीखता है। ज्यादातर अभिभावक अपने बच्चों को मजबूत बना सिखाते हैं। लेकिन जब एक बच्चा घर में किसी पेट्स के साथ बड़ा होता है तो वह ज्यादा संवेदनशील होना सीखता है। वह इनके बीमार होने पर दर्द समझता है। पेट्स के साथ वक्त बिताने का एक अन्य फायदा यह होता है कि बच्चे ज्यादा सतर्क रहना सीख जाते हैं। वह जान जाते हैं कि कब उसे भूख लगी है। पालतू जानवरों की देखभाल करते वक्त केयरिंग, संवेदनशील और चौकड़ा रहने की जरूरत होती है और पेट्स के साथ वक्त बिताने हुए बच्चे कम उम्र में ही इन खूबियों को अपने अंदर ढाल लेते हैं। पेट्स के साथ बड़े होने का एक अन्य फायदा है कि इससे बच्चे जिम्मेदार बनना सीखते हैं। पेट्स का साथ बच्चों को जिम्मेदार बनना सिखाता है क्योंकि वह अपने प्यारे पेट्स की सभी जरूरतों का ख्याल रखते हैं। यदि बच्चे को उसके पेट्स के खाने, घुमाने

बच्चों को जिम्मेदार भी बनाते हैं पेट्स

और डॉक्टर का अपॉइंटमेंट लेने जैसी जिम्मेदारी दे दी जाए, तो वह अपने काम को सही तरीके से अंजाम देते हैं।

बच्चों को जिंदगी और मौत की अवधारणा के बारे में समझाना बहुत मुश्किल होता है। पेट्स के साथ रखकर उन्हें जिंदगी और मौत के चक्र के बारे में बताया जा सकता है।

एक अभिभावक होने के नाते आप अपने पालतू जानवर के जीवन का हर पड़ाव देखते हैं। आप उसके बचपन से लेकर उसे बड़ा होते हुए और फिर वृद्धावस्था में जाने के बाद उसकी मृत्यु को भी देखते हैं। उनकी यह जिंदगी और मौत हमें इंसान के जीवन के पूरे चक्र के बारे में बताते हैं।

अपने साथ पेट्स को रखना अपने अच्छे दोस्त को घर पर रखने जैसा होता है। घर में रहने वाला पेट्स न सिर्फ घर में सभी के लिए तनाव दूर करने वाला बनता है बल्कि आपके बच्चों को रचनात्मक रूप से व्यस्त भी रखता है। पेट्स की देखभाल करते हुए बच्चे दयालु, निस्वार्थ, केयरिंग और जिम्मेदार बनना सीखते हैं। घर में रहने वाले पेट्स आपके बच्चे को सही और आसान तरीके से बेहतर इंसान बनने में मदद करते हैं।

बच्चों को लिखना ऐसे सिखायें

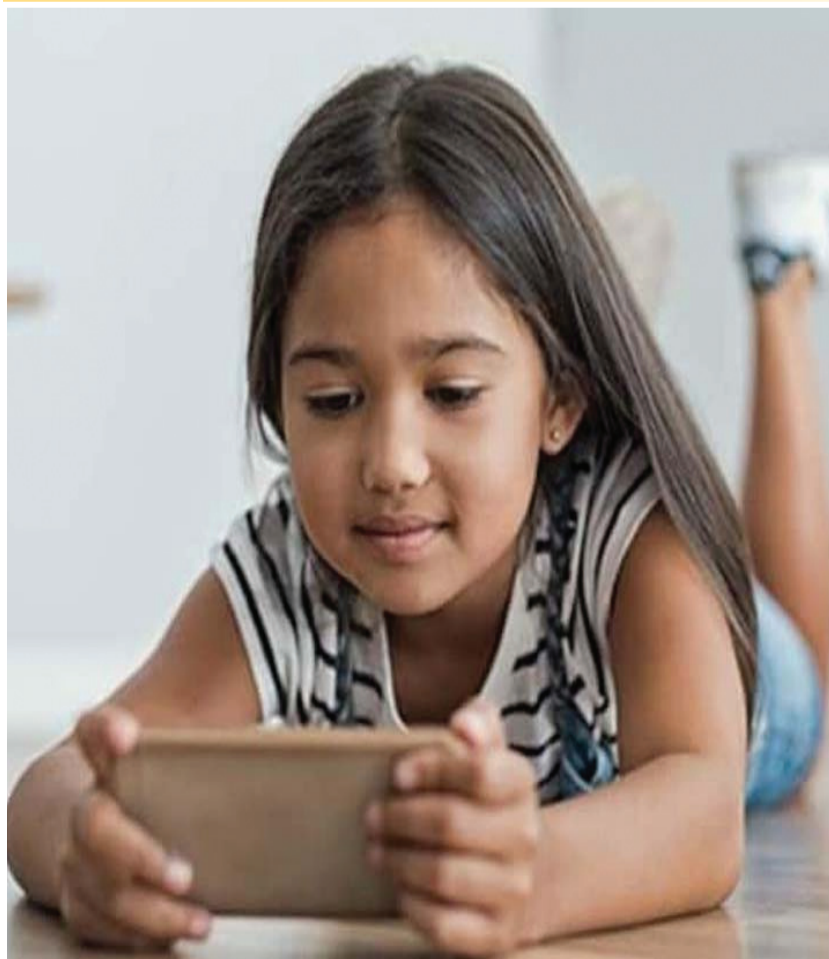
लिखना भी एक कला है, लेकिन बच्चों को लिखना सिखाना तो यह और भी बड़ी कला है। बच्चों को लिखना सिखाने के लिए माता-पिता, अध्यापक तथा घर के अन्य बड़े सदस्यों का सहयोग बहुत ही आवश्यक है। बहुत से माता-पिता को यह समस्या होती है कि बच्चों को लिखना कैसे सिखाया जाए? जिस प्रकार बच्चों को पढ़ाने के लिए लगातार अभ्यास करना पड़ता है, उसी प्रकार लिखने का भी निरन्तर प्रयास करना आवश्यक है। पढ़ने की तुलना में लिखना ज्यादा कठिन है। ऐसा देखा गया है कि जो जल्दी पढ़ना सीख जाते हैं वे लिखना देर से सीखते हैं। कुछ बच्चों को पढ़ना-लिखना साथ-साथ सिखाया जाता है। बच्चों को लिखना सिखाने के लिए माता-पिता, अध्यापक तथा घर के अन्य बड़े सदस्यों का सहयोग बहुत ही आवश्यक है।

यदि बच्चे ने मेहनत करके लिखा है तो बड़ों को चाहिए कि वह उसे देखें तथा उन्हें पढ़ कर सुनाने के लिए कहें। समान्यतः बच्चे वही लिखते हैं, जो सरल पाते हैं। बच्चे लिखने-पढ़ने में जल्दबाजी नहीं करते। कुछ बच्चे लिखना पढ़ना एक साथ सीख जाते हैं। प्रारम्भ में बच्चों को लिखने की शिक्षा माता-पिता तथा घर के अन्य बड़े सदस्यों द्वारा घर पर ही दी जाती है। बाद में जब बच्चा स्कूल जाने लगता है तो यह जिम्मेदारी शिक्षकों पर आ जाती है, लेकिन स्कूल जाना

प्रारम्भ करने के बाद भी माता-पिता की जिम्मेदारी बनी ही रहती है कि बच्चा स्पष्ट व सुंदर लिखे।

शिक्षकों का कहना है कि बच्चों को सर्वप्रथम छोटे छोटे अलग-अलग वर्णमाला पढ़ना सिखाना चाहिए, जिससे अक्षरों को पढ़ने व पहचानने की क्षमता जागृत हो। आमतौर पर वे बेहद एकाग्र होकर कसकर पैसिल पकड़ कर लिखते हैं, जिससे उनकी आंखों पर जोर पड़ने की सम्भावना होती है। परिणामस्वरूप शीघ्र ही उसे चश्मा पहनना पड़ता है। माता-पिता को बच्चों की इस आदत पर नियंत्रण प्रारम्भ से ही रखना चाहिए।

आज की पीढ़ी में देखा गया है कि बच्चे काफी कम उम्र में लिखने-पढ़ने के प्रति रुचि दिखाने लगते हैं। विशेषकर दूरदर्शन, रेडियो आदि के प्रभाव से जल्द समझदार हो जाते हैं। उनमें बड़ों को देख कर लिखने की इच्छा जागती है। वे अपना, अपने मित्रों तथा माता-पिता का नाम लिखने का प्रयास करते हैं। माता-पिता या बड़ों को चाहिए कि वे ऐसे मौके का पूरा फायदा उठाएं, बच्चों में सही व सुन्दर लिखने को प्रोत्साहित करें। सीखने की रुचि बच्चों में स्वयं ही होती है। अतः वह बड़ों के कहने को बहुत ही गम्भीरता से लेते हैं, जिससे उनके लिखने की योग्यता विकसित होती है।



बच्चों के टिफिन को ऐसे करें तैयार

बच्चे बहुत मूडी होते हैं। इसलिए इस बात का खास खयाल रखें कि बच्चों का खाना इस तरह का हो, जिससे उन्हें अधिक से अधिक पौष्टिक तत्व मिल सकें और यह उनकी पसंद का भी होना चाहिये। अक्सर बच्चे फल और सलाद खाने में आनाकानी करते हैं, पर उन्हें विभिन्न शेप, साइज और डिजाइन में काटकर और कलरफुल लुक देकर खाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

इस प्रकार का खाना रखें

कुछ बच्चे खाने में अधिक समय लगाते हैं। इसलिए खाना स्वादिष्ट, साद व आसानी से खानेवाला होना चाहिए। कई बार खाना टिफिन में इस तरह से पैक किया हुआ होता है कि बच्चे हाथ गंदे कर लेते हैं या पैकिंग खोल नहीं पाते हैं। इसलिए टिफिन में लंच इस तरह से पैक करें कि बच्चे आसानी से खोल व खा सकें। सैंडविचेज, रोलस और परांठा को काटकर दें, ताकि बच्चे आसानी से खा सकें। यदि लंच ब्रेक के लिए सेब, तरबूज, केला आदि दे रही हैं, तो उन्हें छीलकर, बीज निकालकर और स्लाइस में काटकर दें।

टिफिन खरीदते समय ध्यान दें

टिफिन खरीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि टिफिन ऐसा हो, जिसे बच्चे आसानी से खोल व बंद कर सकें। बच्चों को टिफिन में फाइड फूड न दें। यदि कटलेट, कबाब व पेटिस आदि दे रही हैं, तो वे भी डीप फ्राई किए हुए न हों। लंच में खाने की अलग-अलग वेराइटी बनाकर दें। उदाहरण के लिए- कभी फ्रूट्स दें, तो कभी सैंडविच, कभी वेज रोल, तो कभी स्टपड परांठा।

बच्चों को टिफिन में फ्रूट्स व वेजीटेबल (ककड़ी, गाजर आदि) सलाद भी दे सकती हैं, लेकिन सलाद में केवल एक ही फल, ककड़ी या गाजर काटकर न दें, बल्कि कलरफुल सलाद बनाकर दें। बच्चों को कलरफुल चीजें आकर्षित करती हैं। ककड़ी, गाजर और फल आदि को शेप कटर से काटकर दें। ये शेप्स देखने में अच्छे लगते हैं और विभिन्न शेप्स में कटी हुई चीजों को देखकर बच्चे खुश होकर खा भी लेते हैं। सलाद को कलरफुल और न्यूट्रिशियस बनाने के लिए उसमें इच्छानुसार काला चना, काबुली चना, कॉर्न, बादाम, किशमिश आदि भी डाल सकती हैं। ओमेगा3 को 'ब्रेन फूड' कहते हैं, जो मस्तिष्क के विकास में बहुत फायदेमंद होता है। इसलिए उन्हें लंच में वॉलनट, स्ट्रॉबेरी, कीवी फ्रूट, सोयाबीन्स, फूलगोभी, पालक, ब्रोकली, प्लेक्ससीड से बनी डिश दें।

मल्टीग्रेन ब्रेड रहेंगी अच्छी

व्हाइट ब्रेड (मैदेवाली ब्रेड) स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है, इसलिए उन्हें व्हाइट ब्रेड की जगह मल्टीग्रेन ब्रेड से बने सैंडविचेज और रोलस आदि दें। इन सैंडविचेज और रोलस में सब्जियां, सलाद और चीज आदि भरकर उन्हें अधिक हेल्दी और टेस्टी बना सकती हैं। लंच में यदि डेयरी प्रोडक्ट देना चाहती हैं, तो चीज स्टिक्स/क्व्यूस और दही दे सकती हैं। यदि दही दे रही हैं, तो वह ताजा हो। खाने के समय बच्चों को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इसलिए उन्हें लंच में उबला हुआ अंडा, पीनट बटर, दाल परांठा, काबुली चना, सोया, पनीर, बीन्स आदि से बना खाना दें हेल्दी लंच के साथ-साथ बच्चों को पानी की बॉटल भी दें।

सेल्फी की आदत से बच्चों को दूर रखें

आजकल मोबाइल की पहुंच बच्चों और किशोरों तक भी है और वह भी सेल्फी लेने लगे हैं। वहीं इससे लगातार हादसे के मामले सामने आ रहे हैं। ऐसे में बच्चों को इस आदत से दूर रखना अभिभावकों का काम है। वहीं विशेषज्ञों के अनुसार हम एक ऐसे युग में रहते हैं जहां मोबाइल फोन हमारे जीवन में प्रवेश कर चुका है और वास्तविक मानवीय संपर्क लगभग न के बराबर है। हालांकि प्रौद्योगिकी ने सभी के लिए जीवन को आसान बना दिया है, लेकिन इसके साथ एक गंभीर समस्या भी है। पिछले दो वर्षों में दुनिया भर में सेल्फी का बुखार बढ़ा है। सेल्फी को दुनिया भर में बड़ी संख्या में मृत्यु दर और महत्वपूर्ण बीमारी से जोड़ा गया है। इस डिजिटल युग में, अच्छे स्वास्थ्य के लिए तकनीक का इस्तेमाल जरूरत से ज्यादा न हो। हम में से बहुत से लोग ऐसे उपकरणों के गुलाम बन गए हैं जो वास्तव में हमें फी टाइम देने और जीवन को बेहतर तरीके से अनुभव करने तथा लोगों के साथ अधिक समय बिताने के लिए बनाये गये थे। जब तक जल्द से जल्द एहतियाती उपाय नहीं किए जाते, यह लत लबी अवधि में किसी के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकती है। मोबाइल फोन के अधिक उपयोग के कारण होने वाली समस्याओं को अभिभावक इस प्रकार रोके। बच्चों को सोने से 30 मिनट पहले किसी भी इलेक्ट्रॉनिक गैजेट का उपयोग न करने दें हर तीन महीने में सात दिन के लिए फेसबुक से दूर रखें इसाहा में एक बार, पूरे दिन के लिए सोशल मीडिया का उपयोग न करने दें। अपने मोबाइल फोन का उपयोग केवल तभी करें जब घर से बाहर हों। अपने मोबाइल टॉक टाइम को दिन में दो घंटे तक सीमित करें। अपने मोबाइल की बैटरी को दिन में एक से अधिक बार रिचार्ज न करें। मोबाइल भी अस्पताल में संक्रमण का एक स्रोत हो सकता है, इसलिए, इसे हर दिन कोटाणुरहित किया जाना चाहिए।

