



अगर बच्चा होमवर्क न करे तो करें बातचीत

अधिभावकों 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 बिंगड़ते 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। जिन्हें आखिर कैसे आप बच्चे को करा सकते हैं होमवर्क आसानी से और डाल सकते हैं उनके कुछ बहुत अच्छी आदतें डालें।

बच्चे के साथ बैटिए

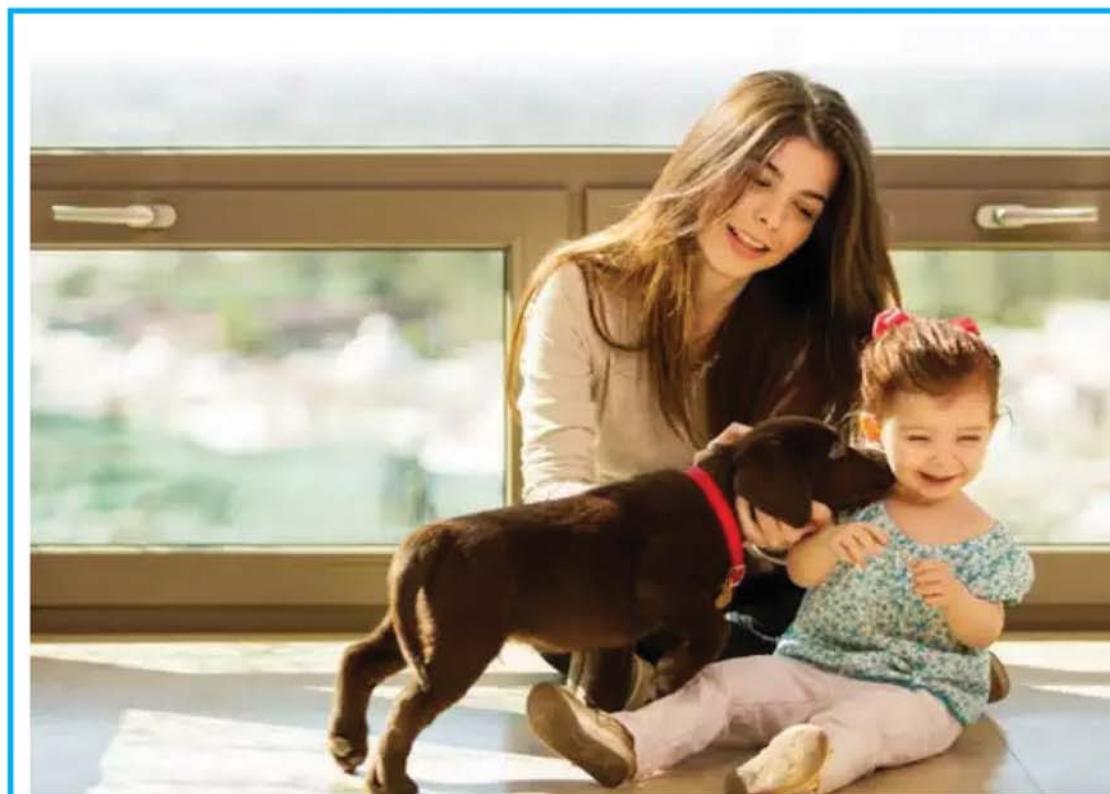
अपने बच्चे के साथ बैटिए और उसके साथ अपनी आगे आने वाले साल के विषय में बातचीत कीजिए। बेहतर होगा एकेडिमिक ईर्यान की शुरुआत में ही प्लान बन जाए ताकि आपके और बच्चे के पास भरपूर वक्त और मौका रहे। ऐसी इच्छाएं ही रखिए जो हो सकती हैं। जरूरत से अधिक अपेक्षाएं बच्चे पर अतिरिक्त मानसिक बोझ डाल सकती हैं। अपने बच्चे के कमज़ोर 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 बैटिए आपके बच्चे की पिछले साल भी कुछ दिनरात्रि रही हीमी। इस बार टाइमट्रेबल में उन गलियों को जगह न दे 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 रोक करना की कोशिश करें क्या आपका बच्चा पढ़ने से जी चुराता है? ऐसे में आप दूसरे बच्चों के उदाहरण देकर उसे इस्यायार करने की कोशिश करने में उसके मन में जलन और असुरक्षा की भावना पैदा करते हैं। बच्चा न पढ़ने के बहाने ढूँढ़ने लगता है। बच्चे का दूसरे बच्चे के उदाहरण देने के बदले, पढ़ाई का 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 एपिटिटी आसानी से खो सकते हैं।

होमवर्क प्लान का आंकलन करें एकेडिमिक ईर्यान 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 टाइमट्रेबल मेंटेन 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 टाइमट्रेबल 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 अकेले बच्चा, खुद को अकेला और उपेक्षित महसूस करता है। ज्यादातर मामलों में अधिभावक अपने बच्चों के साथी के तौर पर पालतू जानवरों परसीटोटा (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 चीजें सीखता है।

ज्यादातर अधिभावक अपने बच्चों को मजबूत बनना 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 सरकार रहना सीखते जाते हैं। वह जान जाते हैं कि कब उसे खूब लगी है।

पालतू जानवरों की देखभाल करते वक्त केरिंग,

संवेदनशील और चौकत्रा रहने की जरूरत होती है और पेट्स के साथ वक्त बिताते हुए बच्चे कम उम्र में ही इन खूबियों को अपने अंदर डाल 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 खाली

रखते हैं। यदि बच्चे को उसके पेट्स के खाने, घुमाने

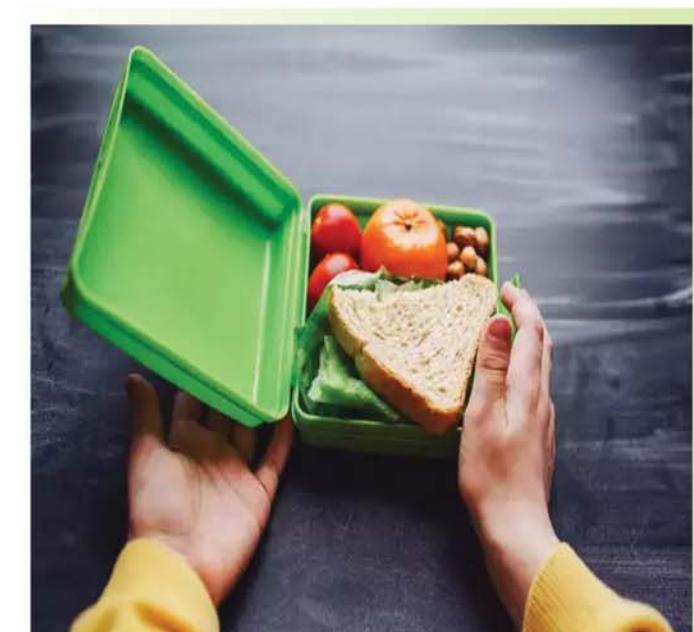
बच्चों को जिम्मेदार भी बनाते हैं पेट्स

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

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

एक अधिभावक होने के नाते आप अपने पालतू जानवर के जीवन का हर पड़ाव देखते हैं। आप उसके बचपन से लेकर उस बड़ा होते हुए और फिर बुद्धावस्था में जाने के बाद उसकी मृत्यु को भी देखते हैं। उनकी यह जिंदगी और मौत हमें इंसान 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 सिर्फ़ घर में सभी के लिए तानव दूर करने वाला बनता है बल्कि अपने बच्चों को रक्षात्मक रूप से ख्याल रखता है। पेट्स की देखभाल करते हुए बच्चे दयालु, नियर्वास्थ, केरिंग और जिम्मेदार बनना सीखते हैं। घर में रहने वाले पेट्स आपके बच्चे को सही ओर आसान तरीके से बेहतर इंसान बनने में मदद करते हैं।



बच्चों के टिफिन को ऐसे करें तैयार

बच्चे बहुत मूढ़ी होते हैं। इसलिए इस बात का खास ख्याल 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 चाहिए। अक्सर बच्चे फल और सलाद खाने में आनाकानी करते हैं, पर उन्हें विभिन्न शैष, साइड्ज और डिजाइन में काटकर और कलरफूल लुक देकर खाने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

इस प्रकार का खाना रखें

कुछ बच्चे खाने में अधिक समय लगते हैं। इसलिए खाना खाविए, साद व आसानी से खानेवाला होना चाहिए। कई बार खाना टिफिन में इस तरह से पैक किया हुआ होता है कि बच्चे हाथ गढ़े कर लेते हैं या पैकिंग खोल नहीं पाते हैं। इसलिए टिफिन में लंच गर्ड लंच रहने से पैक करें कि बच्चे आसानी से खोल ले खा सकें। यदि लंच ब्रेक के लिए सेब, तरबूज, केला आदि दें तो उन्हें छीलकर, बीज निकालकर और स्लाइस में काटकर दें।

टिफिन खरीदते समय ध्यान दें

टिफिन खरीदते समय दस बात का ध्यान रखें कि टिफिन ऐसा हो, जिसे बच्चे आसानी से खोल से बंद कर सकें। बच्चों को टिफिन में फैल फूड न दें। यदि कटलेट, कवाब व पेटिस आदि दें तो वे भी ठीक फैल फूड किए हुए न हों।

लंच में खाने की अलग-अलग वेगानी बनाकर दें। उदाहरण के लिए- कभी फूट्स दें, तो कभी सेंडविच, कभी वेज रोल, तो कभी स्टप्पड। बच्चों को टिफिन में फूट्स व जेजीटेबल (ककड़ी, गाजर आदि) सलाद भी दें सकती हैं, लेकिन सलाद में केवल एक ही फल, ककड़ी या गाजर काटकर न दें, बल्कि कलरफूल सलाद बनाकर दें। बच्चों को कलरफूल चीज़ आकर्षित करती हैं।

ककड़ी, गाजर और फल आदि को शेप करते वक्त शेप में कटी हुई चीज़ों को देखकर बच्चे युग्म होते हैं और विभिन्न शैष में कटी हुई चीज़ों को देखकर बच्चे युग्म होते हैं।

सलाद को कटलेट और न्यूट्रिशियस बनाने के लिए उसमें इच्छानुसार काला चाना, काबुली चाना, 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 वेगान ब्रेन फूड फैलाएं। उदाहरण के लिए- कॉमोडी फूट्स दें, तो वे भी ठीक फैल होते हैं।

लंच में यदि डेंगरी प्रोटीन देना चाहती है, तो चीज़ स्टिक्स/क्यूब्स और दीपांखी देना चाहती है। यदि दीपांखी देने वाली होती है, तो वह ताजा हो।