



## जाड़े में छोटे बच्चों की करें खास केयर, पास नहीं फटकेगी सर्दी

सर्दियों के मौसम में गिरता तापमान जहां बढ़े-बढ़ों को सर्दी-खांसी की चपेट में ले लेता है ऐसे में छोटे बच्चों की खास देखभाल बहुत जरूरी हो जाती है। नवजात तो और भी नाजूक होते हैं जिन्हें जाड़े के मौसम में सुरक्षित रखना जरूरी हो जाता है।

सर्दियों में शिशुओं की देखभाल सर्दियों में शिशुओं की देखभाल चुनौतीपूर्ण होता है जरी सी लापरवाही से बच्चों को आसानी से ठंड लग सकती है जिससे वे बीमार हो सकते हैं लेकिन कुछ बातों का ध्यान रखा जाये तो जाड़े में भी बच्चे को आरामदायक और सुरक्षित रखा जा सकता है। ऐसे में उनके लालन-पालन का ख्याल रखना जरूरी हो जाता है।

सर्दियों में बच्चों की देखभाल के उपाय सर्दियों में बच्चों की देखभाल के लिए कुछ जरूरी उपाय जरूर आजमाने चाहिए। इसके लिए बच्चे को गर्म और सुविधाजनक कपड़े पहनाएं, रूपा का तापमान सही रखें, बच्चे की सरसों के तेल से मालिश करें, बच्चे को मां का दूध पिलाएं। बच्चों की सेहत पर नजर रखें और इन्फेक्शन के लक्षणों पर ध्यान दें, बच्चे को समय पर वैक्सिन जरूर लगवाएं, बच्चे को जाड़े में हल्के और गर्म कंबल उढाएं। बच्चे को बाहर ले जाने समय उसे कपड़े सही से गरम कपड़े पहनाएं।

जाड़े में बच्चों की अच्छे से मालिश करें मालिश बच्चे के शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने, शारीरिक कार्य-प्रणाली को सुचारु रूप से चलाने, हड्डियों को मजबूत करने और समुचित विकास में मदद करते हैं। रोजाना खासकर सर्दियों में हल्के गुनगुने बादाम, ऑलिव, सरसों के तेल से शिशु की मसाज जरूर करनी चाहिए,

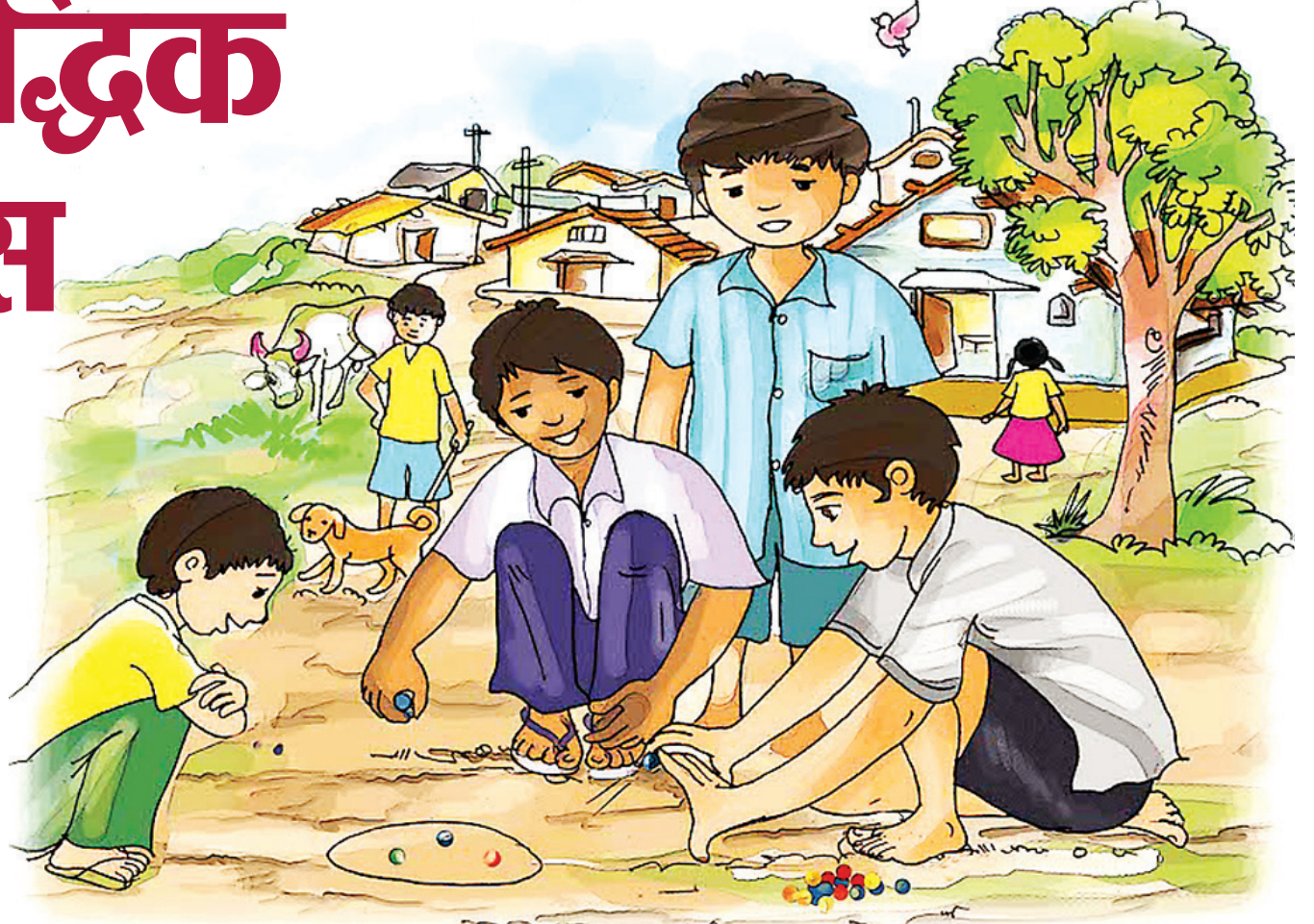
बच्चे के कमरे के तापमान का रखें ध्यान बच्चे की मालिश करते समय उसके रूम का टैम्परेचर जरूर देखें हो सके तो धूप में बच्चे की मालिश करें। यह ध्यान दें कि दोपहर में धूप आने से कमरा गर्म हो। मसाज से पहले कमरे की ठंडकियां-दरवाजे बंद कर दें, ताकि बच्चे को हवा न लगे। अपनी हथेली रगड़कर गर्म कर लें फिर मालिश करें। जाड़े में मसाज के बाद उसे नहलाने ले जाएं या स्यांज कराएं।

बच्चे को नहलाने में खास ध्यान रखें सर्दियों में रूम टैम्परेचर का ध्यान रखकर शिशु को रोज नहला सकते हैं। ठंड ज्यादा हो, तो बेहतर है कि एक दिन छोड़कर नहलाएं। या गीले तौलिये से उसका शरीर पोछ सकती हैं।

जरूरत से अधिक कपड़े न पहनाएं बच्चे को बहुत ज्यादा कपड़े न पहनाएं। इससे उसे पसीना आ सकता है और कपड़े उतारने पर सर्द-गर्म होने से बीमार पड़ सकता है। एक-दो लेयर ज्यादा कपड़े पहनाना ही काफी है। जो भी कपड़े पहनाएं, वे साफ-सुथरे हों। बच्चों को रिस्किन एलर्जी से बचाने के लिए कॉटन के अंडरगार्मेंट्स पहनाएं। उसके ऊपर टी शर्ट, स्वेटर, वुलन ट्राउजर और मोजे पहनाएं।

# बच्चों में बौद्धिक विकास

1 से 13 साल की उम्र के बीच, बच्चों की शारीरिक, बौद्धिक और भावनात्मक क्षमताओं में ज्यादा विकास होता है। बच्चों का विकास लड़खड़ाने से लेकर दौड़ने, कूदने और संगठित खेल खेलने के रूप में आगे बढ़ता है। वे पढ़ना, बोलना, और जटिल चीजें करना सीखकर भी प्रगति करते हैं। हालांकि, बौद्धिक, भावनात्मक और व्यवहारिक विकास अलग-अलग शिशुओं और बच्चों में काफी अलग-अलग होता है। विकास आंशिक रूप से



पोषण : विकास के लिए उचित आहार-पोषण जरूरी है।

माहोल : उदाहरण के लिए, पर्याप्त मेंटल स्टिमुलेशन की कमी विकास को धीमा कर सकती है, जबकि सही स्टिमुलेशन से विकास अच्छे से हो सकता है।

बच्चे में शारीरिक समस्याएँ : उदाहरण के लिए, बहरापन बोलने वाली भाषा के विकास को धीमा कर सकता है।

हालांकि बच्चे का विकास आमतौर पर लगातार होता है, बोलने की क्रिया जैसे किसी विशेष फंक्शन के विकास में अस्थायी विराम हो सकता है। डॉक्टर प्रमाणित उपलब्धियों का उपयोग करते हैं—वह उम्र जब अधिकांश बच्चे चलने जैसे कुछ कौशल में महारत हासिल करते हैं—यह निर्धारित करने के लिए कि अन्य बच्चों की तुलना में किसी दूसरे बच्चे का विकास कैसा हो रहा है। विभिन्न कौशल अलग-अलग गति से विकसित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि कोई बच्चा देर से चले, लेकिन बात करना जल्दी शुरू कर ले।

### बच्चों में बौद्धिक विकास

बुद्धि, किसी व्यक्ति की समझने, सोचने और तर्क करने की क्षमता होती है। बुद्धि के विकास के लिए, बच्चों को शैशवावस्था और बाल्यावस्था में उचित पोषण मिलना चाहिए। उदाहरण के लिए, बचपन से ही बच्चों के लिए पढ़ना, बौद्धिक रूप से उत्तेजक अनुभव प्रदान करना, और प्यार भरे और देखभाल करने वाले रिश्ते प्रदान करना, इन सभी का उनके बौद्धिक वृद्धि एवं विकास पर बड़ा प्रभाव पड़ता है।

2 साल की उम्र में, अधिकांश बच्चे व्यापक रूप से समय पहचानने लगते हैं। कई 2 और 3 साल के बच्चों को यह समझ आता है कि अतीत में जो कुछ भी हुआ वह कल था, और भविष्य में जो कुछ भी होगा वह आने वाला कल होगा। इस उम्र में बच्चे बहुत सारी कल्पना करते हैं, लेकिन उस कल्पना को वास्तविकता से अलग करने में कठिनाई होती है। 4 साल की उम्र तक, अधिकांश बच्चों को समय की पहचान करने में मुश्किल होती है। उन्हें पता चलता है कि दिन को सुबह, दोपहर और रात में बांटा गया है। उन्हें मौसम में बदलाव का मजा भी आ सकता है।

18 महीने से 5 साल की उम्र तक, बच्चे के बोलने की क्षमता में काफी विकास हो जाता है, वह लगभग 50 शब्दों से कई हजार शब्द बोल लेता है। बच्चे नाम लेना शुरू कर सकते हैं और सक्रिय रूप से वस्तुओं और घटनाओं के बारे में पूछ सकते हैं। 12 साल की उम्र तक, वे दो शब्दों को छोटे वाक्यांशों में एक साथ बोलना शुरू करते हैं, 3 साल की उम्र तक सरल भाषा में बात कर सकते हैं। 12 साल की उम्र तक उच्चारण में सुधार होता है, किसी अजनबी को उनकी बोली आधी समझ में आ जाती है और 4 साल की उम्र तक पूरी तरह से समझ में आ

जाती है। एक 4 साल का बच्चा सरल कहानियाँ सुना सकता है और बड़े लोगों या अन्य बच्चों के साथ बातचीत कर सकता है।

18 महीने की उम्र से पहले ही बच्चे उन्हें पढ़ाकर सुनाई जा रही कहानी को सुन और समझ सकते हैं। 15 साल की उम्र तक, बच्चे अक्षर पढ़ने और प्रिंट में सरल शब्दों को पहचानने लगते हैं। सरल शब्दों, वाक्यांशों और वाक्यों को पढ़ने सीखना, ये मुख्य कौशल हैं। किताबों की जानकारी से और जन्मजात योग्यताओं के आधार पर, ज्यादातर बच्चे 6 या 7 साल की उम्र से पढ़ना शुरू कर देते हैं।

7 साल की उम्र तक, बच्चों की बौद्धिक क्षमताएँ अधिक जटिल हो जाती हैं। इस समय तक, बच्चे एक ही



समय में किसी घटना या स्थिति के एक से अधिक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम हो जाते हैं। जैसे, स्कूली उम्र के बच्चे इस बात को समझ सकते हैं कि एक लंबे, पतले कंटेनर और एक छोटे, चौड़े कंटेनर में समान मात्रा में पानी रख सकते हैं। वे इस बात को समझ सकते हैं कि दवा स्वाद खराब कर सकती है, लेकिन उन्हें बेहतर महसूस करा सकती है, या उनकी माँ उनसे नाराज होकर भी उन्हें प्यार कर सकती है। बच्चे तेजी से दूसरों की राय समझने में सक्षम होते जा रहे हैं और इसलिए खेल या बातचीत में बारी-बारी से बदलाव करना सीखते हैं। इसके अलावा, स्कूली उम्र के बच्चे खेलों के स्वीकृत नियमों का पालन कर पाते हैं। इस उम्र के बच्चे भी तेजी से अवलोकन की शक्तियों और कई दृष्टिकोणों का उपयोग करके तर्क करने में सक्षम होते हैं।

### बच्चों में भावनात्मक और व्यवहारिक विकास

भावना और व्यवहार बच्चे के विकास के चरण और स्वभाव पर आधारित होते हैं। प्रत्येक बच्चे का एक व्यक्तिगत स्वभाव या मनोदशा होती है। कुछ बच्चे हंसमुख और अनुकूल हो सकते हैं और आसानी से सोने, जागने, खाने और अन्य दैनिक गतिविधियों की नियमित दिनचर्या विकसित कर सकते हैं। ये बच्चे नई स्थितियों

के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं। दूसरे बच्चे पूरी तरह से अलग होते हैं और उनकी दिनचर्या में बड़ी अनियमितता हो सकती है। ये बच्चे नई स्थितियों के प्रति नकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं। आज भी कई बच्चे स्पेक्ट्रम के इन दो सिरो के बीच में हैं।

रोना शिशु के बावजूद करने का मुख्य प्राथमिक प्रकार है। शिशु भूख लगने पर, असहज होने पर, बीमार होने पर और कई अन्य कारणों से रोते हैं, जो स्पष्ट नहीं होते हैं। 6 सप्ताह की आयु में शिशु—खासकर दिन में सबसे अधिक 3 घंटे रोते हैं, आमतौर पर 3 महीने की उम्र तक यह कम होकर एक घंटा हो जाता है। माता-पिता आमतौर पर रोते हुए शिशुओं को खाना खिलाते हैं, उनका डायपर बदलते हैं, और दर्द या परेशानी के कारण पता लगाते हैं। अगर इससे काम नहीं बनता है, तो कभी-कभी शिशु को उठाने से या उसे लेकर चलने से मदद मिलती है। कभी-कभी कुछ काम नहीं आता। माता-पिता को रोते हुए शिशुओं पर खाना खाने के लिए दबाव नहीं डालना चाहिए, अगर भूख उनके रोने का कारण होगा तो वे आसानी से खा लेंगे।

लगभग 8 महीने की उम्र में, शिशु आमतौर पर अपने माता-पिता से अलग होने के बारे में अधिक चिंतित हो जाते हैं। सोते समय और चाइल्ड केयर सेंटर जैसी जगहों पर अलग होना मुश्किल हो सकता है और इसे टैपर टैट्रम के रूप में चिह्नित किया जा सकता है। यह व्यवहार कई महीनों तक चल सकता है। कई बड़े बच्चों के लिए, एक खास कंबल या सॉफ्ट टॉय इस समय एक अस्थायी वस्तु के रूप में काम करता है जो अनुपस्थित माता-पिता के प्रतीक के रूप में काम करता है।

2 से 3 साल की उम्र में, बच्चे अपनी सीमाओं को परखने लगते हैं और वे वही करते हैं जो उन्हें करने से मना किया जाता है, बस यह देखने के लिए कि ऐसा करने से क्या होगा। माता-पिता से अक्सर बच्चे जो न सुनते हैं, वह इस उम्र में आजादी के लिए संघर्ष के दर्शाता है। हालांकि, माता-पिता और बच्चों के लिए परेशानी भरा होने पर भी, जिद्दी व्यवहार सामान्य होते हैं, क्योंकि वे ऐसे समय में बच्चों को अपनी हताशा व्यक्त करने में मदद करते हैं, जब वे अपनी भावनाओं को अच्छी तरह से व्यक्त नहीं कर पाते। माता-पिता अपने बच्चों को जरूरत से ज्यादा थकने या अनावश्यक रूप से निराश न होने देकर, अपने बच्चों के व्यवहार पैटर्न को जानकर उन स्थितियों से बचने में मदद कर सकते हैं, जो उनकी जिद्द बढ़ा सकती हैं। बहुत कम ही किसी डॉक्टर द्वारा टैपर टैट्रम का मूल्यांकन किया जाना चाहिए। कुछ छोटे बच्चों को अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करने में खास परेशानी होती है और उनके माता-पिता को सख्त बनना पड़ता है, जिससे उनके स्वभाव में कुछ सुरक्षापूर्ण

और नियमित हो सके। 18 महीने से 2 साल की उम्र के बच्चे आमतौर पर लिंग पहचानना शुरू कर देते हैं। प्रीस्कूल वर्षों के दौरान, बच्चे लैंगिक भूमिका भी पहचानने लगते हैं, जो आमतौर पर लड़के और लड़कियाँ करते हैं। लिंग की भूमिकाएँ भी संस्कृति द्वारा प्रभावित होती हैं। इस उम्र में जननांगों के बारे में जानने की इच्छा होती है और इससे जाहिर होता है कि बच्चे लिंग और शरीर के बीच संबंध बनाना शुरू करते हैं।

2 और 3 साल की उम्र के बीच बच्चे दूसरे बच्चों के साथ ज्यादा मिलजुल कर खेलना शुरू कर देते हैं। हालांकि वे अभी भी खिलौनों को सिर्फ अपना ही समझते हैं, पर वे शेयर करना शुरू कर सकते हैं और बारी-बारी से खेल भी सकते हैं। यह मेरा है। कहकर खिलौनों को अपना बताना पहचान की भावना स्थापित करने में मदद करता है। हालांकि इस उम्र में बच्चे आजाद रहने की कोशिश करते हैं, लेकिन सुरक्षा और सहायता के लिए वे अभी भी अपने माता-पिता के आस-पास रहना चाहते हैं। जैसे जब वे उत्सुक होते हैं, तो वे अपने माता-पिता से दूर हो सकते हैं और जब उन्हें डर लगता है, तो वे अपने माता-पिता के पीछे छिप जाते हैं।

3 से 5 साल की उम्र में कई बच्चे कल्पनाओं वाले खेल और ड्रॉ-मूठ के दोस्तों में दिलचस्पी लेने लगते हैं। कल्पनाओं वाले खेल में बच्चे विभिन्न भूमिकाओं और मजबूत भावनाओं को सही तरीके से सुरक्षित रूप से निभा सकते हैं। कल्पनाओं वाले खेल बच्चों को सामाजिक रूप से विकसित होने में भी मदद करता है। वे माता-पिता या अन्य बच्चों के साथ लड़ाई को ऐसे तरीकों से सुलझाना सीखते हैं, जिससे उन्हें निराशा को दूर करने और आत्म-सम्मान बनाए रखने में मदद मिलती है। साथ ही इस समय, कोटरी में राक्षस जैसे सामान्य बचपन के डर उभरते हैं। ये डर सामान्य होते हैं।

7 से 12 साल की उम्र में, बच्चे कई समस्याओं पर काम करते हैं : आत्म मूल्यांकन, जिसकी नींव कक्षा में योग्यता द्वारा रखी जाती है; अपनी उम्र के साथियों के साथ संबंध, जो सामाजिक और अच्छी तरह से ताल-मेल की क्षमता से तय होते हैं; और पारिवारिक रिश्ते, जो आंशिक रूप से माता-पिता और भाई-बहनों से बच्चों को मिलने वाली स्वीकृति से तय होते हैं। हालांकि ऐसा लगता है कि बहुत से बच्चे अपनी उम्र के समूह में रहना ज्यादा पसंद करते हैं, फिर भी वे मदद और मार्गदर्शन के लिए सबसे पहले अपने माता-पिता को ही ढूँढते हैं। भाई-बहन रोल मॉडल के रूप में काम कर सकते हैं और क्या करना चाहिए और क्या नहीं, इसके बारे में मूल्यांकन समर्थन और आलोचक बन सकते हैं। यह अवधि उन बच्चों के लिए बहुत पकितवु होती है, जो कई गतिविधियों में व्यस्त होते हैं और नई गतिविधियों का पता लगाने के लिए उत्सुक रहते हैं। इस उम्र में, बच्चे सीखने के लिए उत्सुक होते हैं और अक्सर सुरक्षा, स्वस्थ जीवन शैली और उच्च जोखिम वाले व्यवहारों से बचने के बारे में सलाह के लिए अच्छी प्रतिक्रिया देते हैं।

## बच्चा करता है जिद्द तो इन टिप्स से सिखाएं मैनेर्स



जिद्दी बच्चों की परवरिश में माता-पिता बहुत परेशान हो जाते हैं। उनका चिड़चिड़ापन और अपनी बात को मनाने के चक्कर में बच्चे उनको समझ नहीं पाते। ऐसे में अपनी बातें बच्चों को समझाना पैरेंट्स के लिए एक चुनौती से कम नहीं है। इसके चलते धीरे-धीरे बच्चों पर से पैरेंट्स का पूरा नियंत्रण चला जाता है। ऐसे में जरूरी है कि बच्चों को समझदार बनाने के लिए माता-पिता भी थोड़ी समझदारी के साथ अपने बच्चों से पेश आएँ। क्योंकि अगर वह भी अपने बच्चों से बुरा व्यवहार करने लगेंगे तो बात और बिगड़ सकती है। ऐसे में जानना जरूरी है कि जिद्दी बच्चों (Ziddi bachche) की परवरिश करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

1- उनकी सुनें, गुस्सा न करें अगर आपका बच्चा आपकी एक भी बात नहीं मानता है आपकी नहीं सुनता है तो आपको भी ऐसा ही व्यवहार अपने बच्चे के साथ नहीं करना है। आपको उसकी बातों को सुनना है अगर आप चाहते हैं कि बच्चा आपकी सुनें तो सबसे पहले आपको खुद उनकी बात ध्यान से सुनी होगी। तभी आप दोनों के बीच सामंजस्य बैठ पाएगा। अगर आपके सामने बच्चे अपनी राय पेश कर रहे हैं तो आपको उनकी राय को

महत्व देना चाहिए नहीं तो बहस होने लगेगी और बच्चे और ज्यादा जिद्दी हो जाएंगे।

2. बच्चों पर न डालें किसी बात का दबाव अगर आप अपने बच्चों पर किसी बात को लेकर दबाव डालते हैं, तो उनका स्वभाव अपनी बात मनवाने के लिए विद्रोही हो जाता है और यही व्यवहार आगे जाकर खतरनाक साबित हो सकता है। इसलिए किसी भी बात को लेकर अपने बच्चों के साथ जबरदस्ती न करें। इसके साथ ही वे जो काम कर रहे हैं उसमें अपनी भी रुचि बनाएँ इससे बच्चे अपने पैरेंट्स के साथ कनेक्ट हो पाएंगे।

3. बच्चों को न दें आदेश अपने बच्चों को आदेश देने के बजाय उन्हें विकल्प दें। उनसे उनकी राय लें। मान लीजिए आपने अपने बच्चे को जल्दी सोने के लिए कहा है लेकिन वो नहीं मान रहा है, तो आप उसे ऑप्शन दें सकते हैं। जैसे कि उसे कौन सी स्टोरीज सुनना पसंद है। उन्हें आदेश देने की बजाय विकल्प देना ज्यादा बेहतर होगा। अगर ऐसे में भी बच्चा आपकी बातों को न समझे तो गुस्से में आकर उन्हें चिल्लाएँ नहीं बल्कि अपनी बात उन्हें समझदारी के साथ समझाएँ। अगर वे सोने, पढ़ाई या आपकी किसी भी बात के लिए

मना करें, तो उनके कहे ये विकल्प तो आपके पास है ही नहीं। कुछ समय तक बच्चा आपकी बात टाल सकता है लेकिन आखिर में वो अपनी जिद्द छोड़ देगा।

4. बच्चों के साथ बराबरी से लड़ाई न करें शांत रहें अगर आप बात-बात पर अपनी बात चिल्लाकर या गुस्से में कहे तो आपका बच्चा इससे और जिद्दी होता जाएगा और उसके व्यवहार में भी गुस्सा और चिड़चिड़ापन आएगा। इसलिए बच्चे के साथ बराबरी से लड़ाई न करें। बल्कि अपनी बात को शांत रहकर समझाने की कोशिश करें।

5. बच्चों को भी दें सम्मान अगर आप अपने बच्चों को सम्मान देते हैं तो बच्चे भी आपकी बातों को समझते हैं और उनका सम्मान करते हैं। अगर आप अपने बच्चे पर कोई बात को थोपते हैं तो ये बात उन्हें बर्दाश्त नहीं होती। अगर आपका बच्चा आपको कुछ बताता है तो उन बातों को तुरंत ख्याल न करें। ऐसा करने से उन्हें दुख पहुंचता है। अपना भरोसा उन पर बनाएँ और उनको भी इस बात का एहसास कराएँ कि आप अपने बच्चे पर पूरा भरोसा करते हैं।