



शरीर

nobody's perfect

आपके बच्चे का आत्मसम्मान

- **आत्मसम्मान का अर्थ है कि लोग खुद के बारे में अंदर और बाहर से कैसा महसूस करते हैं।** इससे संबंधों में व्यक्ति के व्यवहार करने और तनाव को संभालने के तरीके पर असर पड़ सकता है। आपके बच्चे के आत्मसम्मान के विकास में पिता के रूप में आपकी भूमिका महत्वपूर्ण होती है। पॉज़िटिव आत्मसम्मान जन्म से ही तब शुरू हो जाता है जब आपका बच्चा आपसे और अपनी माँ से जुड़ाव महसूस करता है। आपके बच्चे के बढ़ने और विकसित होने के साथ-साथ यह जारी रहता है। पॉज़िटिव आत्मसम्मान होने से आपके बच्चे को स्वतंत्रता और आत्मविश्वास के साथ कार्य करने और हितकर विकल्प चुनने में मदद मिलती है।
- **अगर आपके बच्चे को हिफाजत, सुरक्षा, प्यार और स्वीकार्यता महसूस होगी तभी उसका आत्मसम्मान बढ़ेगा।** आपकी कथनी और करनी इस बारे में महत्वपूर्ण हैं कि आपका बच्चा खुद के बारे में कैसा महसूस करता है। आप अपने बच्चे के संबंध में जो करते हैं और जो कहते हैं उन्हीं से आपका बच्चा सीखेगा और खुद के बारे में अपनी सोच विकसित करेगा। अपने इरादों और तरीकों में बारंबार बदलाव न लाएँ, ताकि आपका बच्चा यह अनुमान लगाने में फँसा न रह जाए कि आप चाहते क्या हैं।



- **जब आप अपने बच्चे का अच्छे से ध्यान रखते हैं और उसके संग खेलते हैं तो वह सुरक्षित महसूस करता है।** आपकी प्रशंसा और प्रोत्साहन से आपके बच्चे को गर्व महसूस करने में मदद मिलेगी। समझाएँ कि आपको अपने बच्चे के बारे में क्या अच्छा लगता है। विकल्प दें और समस्या-समाधान के अवसर दें ताकि आपका बच्चा यह जान पाए कि उसके जीवन पर उसका नियंत्रण है। अपने बच्चे को गले लगाएँ और लाड़-प्यार जताएँ। दूसरे लोगों के प्रति प्रेमपूर्ण रहें। जब आपका बच्चा शांत परिस्थितियों में होगा तो उसे आत्मविश्वास महसूस होगा।
- **एक पिता के रूप में आपकी इस संबंध में एक अनूठी भूमिका है** कि आपके बच्चे का आत्मसम्मान उसकी उम्र के साथ किस तरह विकसित होता है। पिता-पुत्री का स्वस्थ संबंध बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि आप ही आपकी बेटी के जीवन के पहले पुरुष हैं। आपकी क्रियाएँ आपकी बेटी की उन अपेक्षाओं को आकार देती हैं जो वह अन्य संबंधों में, विशेष रूप से अन्य पुरुषों द्वारा, उससे व्यवहार के बारे में रख सकती है। पिता-पुत्र का स्वस्थ संबंध बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि आपका बेटा आपको देखने मात्र से यह सीखता है कि दूसरों के साथ, विशेष रूप से महिलाओं के साथ, कैसे सम्मानपूर्वक व्यवहार किया जाता है और कैसे एक पिता बना जाता है!

- **अपने बच्चे को नई-नई चीज़ें आजमाने के लिए प्रेरित करें। अपने बच्चे की वाहवाही करें और उसे गलतियाँ करने दें।** आपकी भूमिका राह दिखाने की है, दखल देने की नहीं। अपने बच्चे से चुनौतियाँ हल करने के विभिन्न तरीकों पर सवाल पूछें या उसे वे तरीके सोचने दें। हमेशा अपने बच्चे की कोशिशों में मददगार बनें और उसकी शक्तियों पर फ़ोकस करें, न कि उसकी कमज़ोरियों पर। दूसरों से सम्मानपूर्वक व्यवहार करके एक अच्छा रोल मॉडल बनें। अपने बच्चे को दिखाएँ कि खुद से प्यार करने का क्या अर्थ है, खुद भी नई-नई चीज़ें आजमाने को तैयार रहें और उदाहरण बनकर दिखाएँ कि आप चुनौतियों से पॉज़िटिव तरीके से कैसे निपटते हैं। कभी-कभी खुद पर हँसना, आपके बच्चे को सिखाता है कि खुद को बहुत अधिक गंभीरता से भी नहीं लेना चाहिए।

i पॉज़िटिव रहें। मददगार रहें। अपने बच्चे को प्यार और स्वीकार्यता दिखाएँ। अपने बच्चे संग समय बिताएँ। अपने बच्चे को ढेर सारा लाड़-प्यार और दुलार दें।

नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के बारे में और जानकारी के लिए, या यह दस्तावेज़ डाउनलोड करने के लिए, कृपया Canada.ca पर "Nobody's Perfect Tipsheets" खोजें।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

मज़ेदार और आसान गतिविधियाँ



किसी चीज़ तक पहुँचने की कोशिश करने और उसे हासिल करने से आपके बच्चे का अंदरूनी आत्मसम्मान बढ़ता है।

फ़र्श पर कोई कंबल/रजाई बिछाकर उस पर अपने शिशु के खिलौने, जैसे चबाने का छल्ला या कोई मुलायम जानवर, शिशु की पहुँच से बस थोड़ा दूर रखें और उसे खिलौनों तक पहुँचने को प्रेरित करें। आप अपने शिशु के पंजों पर अलग-अलग रंग के मोज़े भी चढ़ा सकते हैं और शिशु को उन्हें उतारने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। हर उपलब्धि का जश्न मनाएँ।

हाल ही में चलना सीखे आपके बच्चे को चुनौती देने वाले खेलों की शुरुआत करें।

जब आपका बच्चा उन्हें कर लेगा, तो उसे अच्छा लगेगा जिससे आत्मसम्मान बढ़ता है। साथ मिलकर ब्लॉक्स से लंबे-लंबे टॉवर बनाएँ। आपका बच्चा उन्हें गिरा सकता है और आप दोनों मिलकर उन्हें बार-बार बना सकते हैं। कोई कहानी ज़ोर-ज़ोर से पढ़कर सुनाएँ और अपने बच्चे से कहें कि जब आप किसी तस्वीर की ओर इशारा करें तो वह उस जानवर की आवाज़ निकाले। अपने बच्चे को एक कपड़ा दे दें ताकि वह टेबल साफ़ करने में आपकी मदद कर सके। अपने बच्चे की कोशिशों के लिए उसकी तारीफ़ करें।

घर के कामों में मदद करने से बच्चा ज़िम्मेदारी सीखता है और इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ता है।

घर का कोई ऐसा काम चुनें जिसे आपका बच्चा अक्सर कर सकता हो, जैसे पौधों में पानी देना या कुत्ते को खाना खिलाना। अपने बच्चे की लगातार कोशिशों के लिए उसकी तारीफ़ करें, जैसे “पौधे सेहतमंद दिख रहे हैं क्योंकि आप उन्हें पानी दे रहे हो” या “ग्रॉसरी जगह पर रखने में मदद के लिए थैंक यू, जब आप मेरी मदद करते हो तो इससे समय बचता है!”

समस्या-समाधान, थोड़े बड़े बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ाने का एक अच्छा तरीका है।

अपने बच्चे को कोई चुनौती दें और उसे समाधान खोजने के तरीके सोचने दें। जैसे, अपने बच्चे को रीसायक्लिंग बिन से कुछ चीज़ें दे दें, जैसे दूध के जग, कैन, कार्डबोर्ड, पानी की बोतलें और टॉयलेट पेपर रोलस। साथ में टेप, ग्लू और धागा दें। अपने बच्चे को चुनौती दें कि वह एक नाव बनाए और फिर उस नाव को किसी पानी से भरे गड्ढे या बाथ टब में चलाकर देखें। अगर वह तैरे, तो अपने बच्चे को ताली दें, उसे गले लगाएँ और उसकी उपलब्धि का जश्न मनाएँ। अगर नाव न तैरे, तो अपने बच्चे से डिज़ाइन में सुधार के तरीकों के बारे में बात करें और उसे एक और कोशिश के लिए प्रेरित करें।



कनाडा सार्वजनिक स्वास्थ्य अभिकरण (पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कैनैडा) पिताओं के लिए नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के सुझाव-पत्रक के विकास में डेड सेंट्रल कैनैडा (www.dadcentral.ca) और उनके राष्ट्रीय नेटवर्क के सहयोग का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करता है।