

તંદુરસ્ત બાળ ઉછેર

માતૃત્વ ધારણ કરવું તે અદ્ભુત અનુભવ છે. બાળકનો જન્મ ખુશી સાથે ઘણી બધી જવાબદારીઓ અને ઉત્તરદાયીત્વ લાવે છે. સારા માતા-પિતા બનવાની કળા આપણને જન્મજાત હોતી નથી. તે આપણે શીખવી પડે છે.

અત્યારની સતત ભાગ- દોડની જિંદગીમાં માણસ પોતાને માટે પણ સમય મુશ્કેલીથી કાઢી શકે છે. તો આ નવી જવાબદારી માટે તો સમયનું આયોજન કરવું જરૂરી બની જાય છે. એટલા માટે જ તંદુરસ્ત બાળ ઉછેર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું ખૂબ આગત્યનું છે.

તંદુરસ્ત બાળઉછેર માટે થોડીક પાયાની સમજણ હોવી જરૂરી છે.

- બાળકના વિકાસના તબક્કા સમજવા.
- બાળકનો મિજાજ / સ્વભાવ સમજાવો.
- બાળક સાથેની વાતમાં સહાનુભૂતી, પ્રમાણિકતા દર્શાવવી.
- બૌદ્ધિક જીજ્ઞાસા અને ઈચ્છાઓની પૂર્તિ કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું.

સારા બાળ ઉછેરના ૧૦ સિધ્ધાંતો

1. **વધારે પડતા પ્રેમાળ ન બનો:** વધુ પડતા લાડ ન લડાવતા વણ જોઈતી વસ્તુઓ ન આપો. એક સામટાં ઘણાં બધાં રમકડાં, પુસ્તકો કે કપડાંનો ઢગલો ન કરવો. જરૂરીયાત પ્રમાણે જ આપો જેથી બાળકને વસ્તુની કિંમત સમજાય. વધારે પડતાં લાડ પ્યાર બાળક નાનપણથી જ સમજી શકે છે. પરંતુ બાળકની ભાષા અને વર્તણૂક પરથી સમજી શકાય કે બાળક લાડને કઈ રીતે લે છે.
2. **તમારા બાળકનાં જીવનમાં ભાગ લો:** આજકાલની ઝડપથી દોડતી જિંદગીમાં બાળકના જીવનનો હિસ્સો બનવા માટે સમય અને આયોજન બંને ઘણી મહત્વની બાબત હોય છે.

બાળકનાં જીવનનો ભાગ બનવા માતા પિતાએ પોતાનાં જીવનનો અગ્રતા ક્રમ બદલવો જરૂરી છે. માતા-પિતાની પ્રવૃત્તિઓ બાળક કેન્દ્રીત હોવી જોઈએ.

3. બાળકનાં વિકાસ સાથે તમારી ગતિને જાળવી રાખો: વિકાસનાં દરેક તબક્કે જાગૃત રહો જેમકે તેની ઉંમર પ્રમાણેની જરૂરિયાતો સમજો. તેની દૈનિક જીવનની જરૂરિયાતો, બૌદ્ધિક જરૂરિયાતો તેમજ તરૂણવયના બાળકની દલિલ યુક્ત જરૂરિયાતો સમજો.

4. નિયમો સ્થાપિત અને સુનિયોજિત કરો.

તમે હંમેશા આ ત્રણ પ્રશ્નોનાં જવાબ આપવા માટે સક્ષમ હોવા જોઈએ.

- મારું બાળક ક્યાં છે?,
- તેની સાથે કોણ છે?,
- મારું બાળક શું કરી રહ્યું છે?

પરંતુ જ્યારે બાળક મોટું થાય પસંદગી માટે સ્વતંત્રતા આપો.

5. બાળકની સ્વતંત્રતાને પોષિત કરો: નાની વાતો માટે તમારા બાળકની પાછળ ન પડો.

તમારું બાળક માધ્યમિક વર્ગમાં આવે પછી તેને પોતાની પસંદગી કેળવવા દો તેમાં બહુ દબલઅંદાજ ન કરો. મર્યાદાઓ નક્કી કરવાથી તમારા બાળકમાં સ્વનિયંત્રણની સમજ આવશે. સ્વતંત્રતાને પ્રોત્સાહન આપવાથી તેને સ્વ-દિશાની સમજ આવશે જીવનમાં સફળ થવા માટે તેને બંનેની જરૂર છે. બાળક સ્વત્રત થવા નો પ્રયત્ન કરે એ સ્વાભાવિક છે. બાળકને સ્વતંત્રતા સાથે મર્યાદા પણ નક્કી કરો. આઝાદીને તેમની બળવાખોરી કે આજ્ઞાભંગ ન ગણશો.

6. તમારા નિયમો અને નિર્ણયનું વર્ણન કરો અને ચર્ચા કરો: માતા-પિતા બાળકોની સાથે મળીને નિયમો નક્કી કરી શકે છે જે વધારે અસરકારક બને છે. ઘણી વખત માતા-પિતા નાના બાળકને તે નાનું છે તેથી વધારે સમજાવે છે અને કિશોર બાળકને તે મોટું છે તેથી ઓછું સમજાવે છે પરંતુ આ બરાબર નથી. જે તમને સ્પષ્ટ અને સ્વાભાવિક લાગે છે તે તમારા બાળકો માટે ન પણ હોય.

7. **સુસંગત બનો:** નક્કી કરેલા નિયમો વરંવાર ન બદલો તમારા નિયમો વારંવાર બદલવાથી બાળક મુઝાઈ જશે. નિયમ બદલો તો બાળકોની સાથે મળી ચર્ચા કરી બદલો. બાળક બાબતે જે નિર્ણય લેવાય તે શા માટે લેવાયો છે તેનું જ્ઞાન બાળકને આપો જેની તેનામાં હારાત્મક અને સકારાત્મક વિચારશૈલી બને.
8. **ચૂસ્ત શિસ્તને ટાળો:** બાળકને ક્યારેય મારો નહીં. જે બાળકોને વાલીઓ મારે છે. તેઓ બીજા બાળકો સાથે લડતા હોય છે. બીજી પધ્ધતિ અને ભાષા વાપરો. જેમકે.. ‘સમય પતી ગયો’ ક્યું કામ સારું છે?
9. **બાળક સાથે સન્માનપૂર્વક વર્તન કરો.** તમારા બાળક પાસેથી સન્માન મેળવવાની ઈચ્છા હોય તો તેને સન્માન આપો. તમે જે સહજન્યતાથી બીજા સાથે વ્યવહાર રાખો છો તેજ તમારા બાળક સાથે કરો. તેના અભિપ્રાયને માન આપો તેના પ્રત્યે ધ્યાન આપો. તેની સાથે સારો વ્યવહાર કરો. તમારા બાળકનો તમારા સાથેનો સંબંધ તેના જીવનના દરેક સંબંધનો આધાર છે. બાળકનું સન્માન જાળવવાથી બાળક ઉદ્ધત બનતું નથી. માન-મર્યાદાનું જ્ઞાન મેળવે છે.
10. **બાળક આપને જોઈને શીખે છે.** આથી આપનો વ્યવહાર શિષ્ટ અને સમજપૂર્વકનો હોવો જોઈએ પછી તે આપનો બીજા સાથેનો વ્યવહાર હોય કે સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેનો અભિગમ હોય.

અગત્યનાં સૂચનો

- તંદુરસ્ત આદતો પાડવાથી બાળકમાં આત્મસન્માનની ભાવના બને છે.
- બાળકને ભુખ જેટલું જ ખાવાની ટેવ પાડશો. ખાવા માટે દુરાગ્રહ ન રાખવો.
- બાળકને સ્વાસ્થ્ય વર્ધક ભાવતાં ભોજન પીરસો.
- બેઠાળું મનોરંજન જેમકે ટી.વી., વિડીયોગેમ, કોમ્પ્યુટર ગેઈમ વિગેરેથી બાળકને દુર રાખો.
- સારા અને પ્રેરણાદાયક વાચનની ટેવ પાડો.
- નાનાપણથી જ બાળકને નૃત્ય અને સંગીતમાં રૂચી લેતું કરો દેવું. નૃત્યએ કસરતનો જ પ્રકાર છે જેનાથી સ્નાયુઓનો વિકાસ થાય છે.
- બાળકને ખુલ્લા બગીચામાં અને દોડવા-કુદવાની રમતોમાં રસ લેતું કરો.

તંદુરસ્ત જીવન શૈલીની આદતો જીવનના શરૂઆતના જ તબક્કામાં શીખવી શકાય છે. સ્વાસ્થ્યવર્ધક જીવનશૈલીની આદતો - બાળક માટે વડીલો પાસેથી મળેલી સૌથી મોટી ભેટ છે.

તંદુરસ્ત અને સ્વાસ્થ્ય વર્ધક જીવનશૈલી માટે બાળકમાં શિસ્તના સંસ્કારનું સિંચન પહેલા મહિનાથી જ કરી શકાય.. જેમ કે બાળકના ખોરાકનો સમય નક્કી કરવો.,બાળકનાં સૂવાનો સમય સાચવવો.

થોડી મહેનત, થોડું ધ્યાન, થોડુમાર્ગદર્શન, થોડી સાર-સંભાળ, થોડી હુંફ,
બાળક પણ તંદુરસ્ત, માતા-પિતા પણ તંદુરસ્ત અને કુટુંબ પણ તંદુરસ્ત

By Dr.Meena Shah.