











## बच्चा रहे हमेशा कॉफिडेंट इसके लिए उसे बोलना सिखाएं ये 5 स्ट्रोंग लाइंस

कभी खुद को नहीं समझेगा किसी से कम ऐसी कई परित्याएँ हैं जो अगर बच्चा रोजाना खुद से कहने लगेगा तो उसका आत्मविश्वास भी तोड़ी से बढ़ेगा। जानिए कौनसी हैं ये कॉफिडेंस बढ़ाने वाली बातें। बहुत से बच्चे कम उम्र से ही कॉफिडेंट होते हैं। उन्हें किसी के सामने कुछ कहने या करके दिखाने में दिक्षिका नहीं होती और ये बच्चे जीवन के हर क्षेत्र में आगे रहते हैं। लेकिन, इस कॉफिडेंस की वजह क्या होती है? इस कॉफिडेंस की वजह होती है बच्चे का खुद पर विश्वास करना, यह विश्वास बच्चों में अपने अंतमन में कहीं बातों से भी आता है तो कई बातों पिता की बातें बच्चों को आत्मविश्वासी बनाती हैं। अपने बच्चों को कॉफिडेंट बनाने के लिए आप भी उन्हें ऐसी पॉजिटिव बातें बोलना सिखा सकते हैं जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ाने लगे। खुद से ये स्ट्रोंग लाइंस

बोलकर ना सिफ बच्चों का कॉफिडेंस बढ़ागा बल्कि किसी भी मुश्किल घड़ी से निकलने का होसला भी उनमें आएगा। खुमैं जैसा हूं वैसे ही प्यार के काबिल हूं फूं बच्चे का सेल्फ कॉफिडेंस बढ़ाने के लिए उसे यह परित्यासित से पार पाने के लिए और हमेशा अपना बेरस्ट देते रहने के लिए बच्चे को यह परित्यास खुद से जरूर कहनी चाहिए। इससे बच्चे में कॉफिडेंस आता है। इससे बच्चा हार मानने के बजाय आगे बढ़ता जाता है। खुमैं विवाह मेरठ करते हैं फूं कई बार बच्चे किसी काम को इसलिए नहीं करते या फिर किसी के सामने आपनी बात रखने से दिक्षिका हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी बात का कोई मूल्य नहीं है। लेकिन, बच्चे को यह समझाना और यह कहना सिखाना जरूरी है कि उसके विवाह मैरठ करते हैं। जब बच्चे खुद से यह कहने लगते हैं तो आत्मविश्वास के साथ अपनी बात को आगे रखना भी शुरू कर देते हैं।

परेशानी का हल दूंघ सकता हूं बच्चे का आत्मविश्वास ) बढ़ने लगा।

खुमैं

बहादुर हूं और मुझे हार नहीं माननी हैफूं

किसी परिस्थिति से पार पाने के लिए और हमेशा अपना बेरस्ट देते रहने के लिए बच्चे को यह परित्यास खुद से जरूर कहनी चाहिए। इससे बच्चे में कॉफिडेंस आता है। इससे बच्चा हार मानने के बजाय आगे बढ़ता जाता है।

खुमैं

मरें विवाह मेरठ करते हैं

कई बार बच्चे किसी काम को इसलिए नहीं करते या फिर किसी के सामने आपनी बात रखने से दिक्षिका हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी बात का कोई मूल्य नहीं है। लेकिन, बच्चे को यह समझाना और यह कहना सिखाना जरूरी है कि उसके विवाह मैरठ करते हैं। जब बच्चे खुद से यह कहने लगते हैं तो आत्मविश्वास के साथ अपनी बात को आगे रखना भी शुरू कर देते हैं।

खुमैं

विवाह मेरठ करते हैं

कई बार बच्चे किसी काम को इसलिए नहीं करते या फिर किसी के सामने आपनी बात रखने से दिक्षिका हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी बात का कोई मूल्य नहीं है। लेकिन, बच्चे को यह समझाना और यह कहना सिखाना जरूरी है कि उसके विवाह मैरठ करते हैं। जब बच्चे खुद से यह कहने लगते हैं तो आत्मविश्वास के साथ अपनी बात को आगे रखना भी शुरू कर देते हैं।

खुमैं नई बीजे सीख सकता हूंफूं

बच्चों को खुद से यह जरूर कहना चाहिए कि वह

नई बीजे सीख सकते हैं। इससे बच्चे किसी काम



को सीखने (खड़वड़वड़वड़) से धूरते नहीं हैं। बच्चों में यह परित्यास के बढ़ाने पर नई बीजें सीखने का कॉफिडेंस आता है।

**क्या होती है लाइटहाउस पैरेंटिंग, टीनेजर्स की परवरिश में आजमा सकते हैं यह यूनिक तरीका**

आप टीनेजर बच्चों के माता-पिता हैं तो आपने पैरेंटिंग के अलग-अलग तरीकों के बारे में तो सुना ही होगा। लेकिन, क्या आप लाइटहाउस पैरेंटिंग के बारे में जानते हैं? यहां जानिए लाइटहाउस पैरेंटिंग क्या होती है और टीनेजर्स की परवरिश में कैसे काम आती है।

परवरिश के अलग-अलग तरीकों में से ही एक है लाइटहाउस पैरेंटिंग। असल में लाइटहाउस पैरेंटिंग एक तरह की बैलेंस पैरेंटिंग अप्रैच भी जिसमें बच्चों को प्यार, सपार्ट और गाइडेस दी जाती है लेकिन साथ-साथ बाउडरीज में करना भी जरूरी होता है। इस पैरेंटिंग स्टाइल में माता-पिता बच्चे को यह विश्वास देते हैं जिसमें बच्चे खुद को बेहतर तरह से एक्सप्रेस कर सकते हैं। इसमें बच्चे माता-पिता से अपने मात की बातें डाक कह पाते हैं। यहां जानिए पैरेंटिंग और इस के से आजमा जा सकता है।

बनाए विलय नियम

लाइटहाउस पैरेंटिंग में आपको विलय रूल्स बनाने होते हैं। आपको नियम बनाकर यह सुनिश्चित करना होता है कि बच्चे इन्हें गम्भीर से फँटाने करें। वहीं, स्पष्ट होना भी जरूरी है, जैसे अगर आप बाहर की बच्ची को बेहतर तरह से एक्सप्रेस कर सकते हैं। इसके बाद ताने के जरिए बात कहने की कोशिश करें।

कॉशिश के दैं पूरे नंबर

किशोरावस्था ऐसी उम्र है जिसमें बच्चे अलग-अलग कामों की सीखने की कॉशिश करते रहते हैं और अक्सर एक्सप्रेसेंटेस करते हैं। ऐसे में अगर बच्चे किसी काम में दुर्भाग्य होता है और कॉशिश करते होते हैं और कभी-कभी उन्हें हार का मुंह भी देखना पड़ता है। ऐसे में बच्चे को उसकी कॉशिश और एक्सप्रेस के पूरे नंबर दें। रिजल्ट क्या निकलता या नहीं इससे ज्यादा जरूरी है बच्चे का हाँसला बढ़ाना।

बहुत ज्यादा कठोराना ना अपनाना

इस पैरेंटिंग स्टाइल में इस बात का ध्यान रखा जाता है कि माता-पिता बच्चे के साथ बहुत ज्यादा कठोराना नहीं बरत रहे हैं। इस उम्र में बच्चों से बहुत ज्यादा कठोर व्यवहार किया जाए तो बच्चों में एक तरह का डर गहराना लगता है जिससे वे अपनी परेशानियां तक पैरेंटेस से कहने से डरने लगते हैं।



**बच्चे को होता है सेल्फ डाउट और खुद को समझाता है सबसे कमतर तो पैरेंटेस इन 4 तरीकों से बढ़ाएं उसका कॉफिडेंस**

आपका बच्चा अगर खुद पर विश्वास नहीं करता है और सेल्फ डाउट से धिरा रहता है तो यहां जानिए किस तरह उसका आत्मविश्वास बढ़ाया जा सकता है।

माता-पिता को अवसर लगता है कि बच्चों को जीवन में किसी तरह की परेशानी नहीं होती या कि बच्चों पर कोई जिम्मेदारी नहीं होती इसीलिए उन्हें हर रिश्ते में खुश रहना चाहिए। लेकिन, ऐसी बहुत सी बीजें हैं जिनसे बच्चे अकेले गुजरते रहते हैं। बच्चे खुद की तुलना दूसरे बच्चों से करने लगते हैं, हर किसी की डाट सुनकर खुद को सबसे कम समझने लगते हैं, उनपर अच्छी परफॉर्मेंस का प्रेशर होता है तो साथ ही उनकी भावनाएँ कठोर रहती हैं। बच्चे को इससे कॉफिडेंस मिलता है और वह खुद को बेहतर करने की तरफ अग्रसर होता है। इससे बच्चों को अपने काम को सही तरह से करना जानते हैं। इससे बच्चों को अपने काम को सही तरह से करने के लिए एक्सप्रेस करते हैं। बच्चे को घर में ही अपने मान की बात करने के लिए, सबके सामने कुछ गमकर सुनाने या डास करने के लिए प्रॉत्साहित कर सकते हैं। बच्चे को जो कुछ अच्छा लगता है वह उसी के सामने करके दिखाने तक रहता है। इससे बच्चों को अपनी उम्र पर ध्यान देते हैं। बच्चे की बातों पर ध्यान देते हैं। इससे बच्चों को अपनी खुलकर व्यवहार करता है तो पैरेंटेस उसे यह कहकर चुप्पा करते हैं कि इतराओं में भी उससे पूछें। धीरे-धीरे बच्चे खुद पर ध्यान देते हैं। यही उससे पूछें।

नकारात्मक बातों को दूर करना सिखाएँ। बच्चे को कई बार नकारात्मक और सकारात्मक बातों में अंतर करना होता है और इसीलिए उन्हें हर रिश्ते में खुश रहना चाहिए। लेकिन, ऐसी बहुत सी बीजें हैं जिनसे बच्चे अकेले गुजरते रहते हैं। बच्चे खुद की तुलना दूसरे बच्चों से करने लगते हैं, हर किसी की डाट सुनकर खुद को सबसे कम समझने लगते हैं, उनपर अच्छी परफॉर्मेंस का प्रेशर होता है तो साथ ही उनकी भावनाएँ कठोर होती हैं। अपर आपको लगता है कि आपका बच्चा सेल्फ डाउट में रहता है। कॉफिडेंट फॉल नहीं होता है, उसे इस दुविधा से निकलने की कॉशिश करने के लिए। अपर आपको लगता है कि आपका बच्चा एक्सप्रेसेंटेस में रहता है। जिससे बच्चों को अपनी खुलकर व्यवहार करते हैं तो यहां जानिए किस तरह नकारात्मक बातों को दूर करके ही सेल्फ डाउट से छुकारा पाया जा सकता है।

स्ट्रेथ पर फोकस करना बच्चे को अपनी सेल्फ डाउट को धिरा रहना चाहिए। जिसमें बच्चों में खुद को वह और कैसे बेहतर बनाए और किस तरह अपनी बातों पर ध्यान दें और उसके बारे में जीत और हार लगते हैं, लेकिन हार की बेतार बेताना और खुद को हारा दूआ महसूस करना सही नहीं है। हार से सीखना और आगे बढ़ने से रहना जरूरी होता है।

**आत**



