



इस आधुनिक जीवनशैली में हमारे बच्चों का व्यवहार गुम हो रहा है। किशोरवय बच्चे अपने अपीयरेंस, एक्सप्रेशन, लुक को लेकर इस कदर कॉन्ट्रास है कि कम उम्र में ही वे बड़े दिखने लगे हैं। बच्चों का यूं समय से पूर्व मैच्योर होना उनके व्यवितत को गहरे स्तर पर प्रभावित कर रहा है। ऐसा क्यों हो रहा है, बच्चों का नेहुएल डेवलपमेंट कैसे हो, मनोवैज्ञानिकों से हुई बातीय पर आधारित आपके लिए बहुत जरूरी सलाह।

समय से पहले मैच्योर होते बच्चे खो रहे हैं अपनी मासूमियत

कठव स्टोरी

अंगृहि सिंह

इसी साल ग्यारहवें वर्ष में प्रवेश किया है सौम्या ने। अपनी ड्रेस, फुटवर्य और मेकअप का किसी सदरु का हस्तक्षेप उसे बिल्कुल पसंद नहीं है। कर्तव्य धूमने जाना हो, तो बिना होते पर लिप ग्लास लगाए नहीं निकलती। कभी-कभी लिपस्टिक भी लगा लेती है। कोई मना करता है, तो बिफर पड़ती है। पैरेंट्स हैरान रह जाते हैं कि उनकी बेटी को बड़े होने की इतनी जल्दी क्यों है? ऐसी चिंता सिर्फ़ सौम्या के पैरेंट्स की नहीं है, हाल ही में हुए एक सर्वे में किरबां दो-तीहारा पैरेंट्स का मत रहा कि उनके किशोर उम्र बच्चे अपने एक्सप्रेशन अपीयरेंस को लेकर काफ़ी ज्यादा कार्यालय रहते हैं।

सोशल मीडिया कर रहा है प्रभावित

चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट रेणु गोवल का मानना है, 'बच्चों की सोच में आ रहे परिवर्तन के लिए उपयोगिका बाजार और सोशल मीडिया काफ़ी हफ़्त तक जिम्मेदार है। वे इंस्टाग्राम,



फेसबुक, यू-ट्यूब पर आने वाले सौंदर्य संबंधी वीडियोज, गेम्स का फोलो करते हैं। ब्लूटूथ और मेकअप इफ्ल्यूएसर्स रोल मॉडल बन चुके हैं, जिनसे आठ और नौ वर्ष की

पैरेंट्स को रुखना होगा ध्यान

छोटी उम्र में बच्चों की मासूमियत युग हो रही है। इंटरनेट पर हर प्रकार का व्यक्ति कंटेंट देखने के कारण उन्हें समय से पहले कई चीज़ों की जानकारी मिल जा रही है। इससे छोटी उम्र में मैच्योरिटी ज़िलकने लग रही है। बात-व्यवहार का तरीका बदल गया है। आउटडोर एक्टिविटी से अधिक बीड़ीयों गेम्स, इंटरनेट गेम्स में दिलचस्पी होती है। बच्चे किसी सामाजिक गतिविधि में चिन्ह नहीं लेते हैं और ना ही रिश्तों की अधियत्ति को समझते हैं। मानोजिनिकों का करना है कि अपना समय रहने वाले के व्यवहार में आ रहे इन बदलावों को ना चेक किया गया, तो उनके उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए ज़रूरी है कि पैरेंट्स समय रहते चेंटे और हस्तक्षेप करें, बच्चों के आत्मविश्वास को मजबूत करें।

छोटी उम्र में बच्चों की मासूमियत युग हो रही है। इंटरनेट पर हर प्रकार का व्यक्ति कंटेंट देखने के कारण उन्हें समय से पहले कई चीज़ों की जानकारी मिल जा रही है। इससे छोटी उम्र में मैच्योरिटी ज़िलकने लग रही है। बात-व्यवहार का तरीका बदल गया है। आउटडोर एक्टिविटी से अधिक बीड़ीयों गेम्स, इंटरनेट गेम्स में दिलचस्पी होती है। बच्चे किसी सामाजिक गतिविधि में चिन्ह नहीं लेते हैं और ना ही रिश्तों की अधियत्ति को समझते हैं। मानोजिनिकों का करना है कि अपना समय रहने वाले के व्यवहार में आ रहे इन बदलावों को ना चेक किया गया, तो उनके उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए ज़रूरी है कि पैरेंट्स समय रहते चेंटे और हस्तक्षेप करें, बच्चों के आत्मविश्वास को मजबूत करें।

बाह की जगह आंतरिक सुंदरता पर हो जोर

गणगांधीप कोर
सीकॉर्पोरेशन
साइकोलॉजिस्ट

आज हमारा सजाक खुब से करकर, उपक्रमावादी सरकृति की ओर बढ़ रहा है। बच्चे नहीं सजाक पर हो रहे हैं कि क्ये खाने में युद्ध या किताने में युद्ध करती हैं, तो बाह करकर। लेकिन इस पर ध्यान देने की कठिनता है। पैरेंट्स जिम्मेदार रहने की ओर बढ़ रहे हैं। हालांकि बदलाव में जल्दी शुरू हो जा रहे हैं, जिसका असर उनके रिश्तों पर पड़ता है। उन्हें खानाशरीर का रुक्क्षण पहुंचाने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। खिंच खानाशरीर सांगत की छालिया रिपोर्ट दिखारा करती है कि कैरेंस 15 से 25 वर्ष के बीच के बच्चों-युवाओं में अत्यधिक रुक्क्षण करते करना बहुत होता है। अगर बच्चे खुश रहना, सुदूर दिखाना और एक अर्थपूर्ण जीवन व्यक्ति करना चाहते हैं, तो इसके लिए अपनी कठिनियाँ और विशेषालोगों को पहलान कर आगे बढ़ना होगा। अपने अंतर्वन पर काम करना होगा।



तब नहीं होगी हेयर पॉब्लम

बा
लों की देखभाल में हम जाने-अंतर्वन में ऐसी गलतियाँ करते हैं, जिनका बालों की सहेत पर तुम असर पड़ता है। जानते हैं कि ऐसी कॉन-सी छोटी मिसेसेक्स है, जिनसे हमारे बाल खराब हो सकते हैं।

बार-बार कंडीशनर लगाना: रुख्खे बालों में अगर आप बार-बार कंडीशनर लगातार लगाती होती हैं तो बालों को बालों के लिए जबहं बढ़ाती जाती है। जबकि इस दौरान अगर आप जो नहाएं तो खानाशरीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए पीरियड्स के दौरान रोजाना नहाएं।

प्रिकॉर्शन

बीना गौतम

पीरियड्स के आना एक नेहुएल प्रोसेस है। लेकिन इस दौरान अगर हाइजीन का पूरा ध्यान नहीं रखेगी तो कई तरह प्रॉब्लम्स का सामना करना पड़ सकता है। इनसे बाहवाह के लिए जरूरी सावधानियों के बारे में जानिए।

पीरियड्स के दौरान रखें हाइजीन का ध्यान

इससे बाल और खराब हो जाते हैं।

कंडीशनर में मौजूद नमी बनाने वाले तत्व, औंगल और सिलिकोन को जब जाना होता है तो ज्यादा नमी के कारण इससे बालों में बार-बार खाना जाता है तो ज्यादा नमी के कारण इससे बालों के चिपचिपे हो जाते हैं। ऐसे में कंडीशनर को बालों के सिरों पर ही लगाए। ड्रीटमेंट औंगल सीरम और उन्हें चम्क करने वाले स्प्रे की ओर जाएं।

बालों को बालों के लिए जबहं बढ़ाती है।

खाना-पान का रखें:

खाना-पान का रखें: