

# जिम्मेदार और आत्मविश्वासी बच्चों का पालन-पोषण

अपने बच्चे में आत्मविश्वास बढ़ाने का एक बेहतरीन तरीका यह है कि आप उन्हें नियमित रूप से ऐसे अवसर दें, जिनसे वे अपनी क्षमताओं पर गर्व महसूस कर सकें। दिलचस्प बात यह है कि ऐसा करने का सबसे आसान तरीका यह है कि उन्हें स्वयं पूरा करने के लिए कार्य दिए जाएं।

जहां अधिकतर माता-पिता का स्वाभाविक झुकाव अपने बच्चों का जीवन आसान बनाने की ओर होता है, वहीं बच्चों को जिम्मेदारियां देना वास्तव में उनमें सहनशीलता विकसित करने में मदद करता है।

नियमित कामों को संभालना — जैसे खिलौने उठाना, कपड़े तह करना या कुत्ते को टहलाना — उनके आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ाने में मदद करता है। यह उन्हें अपने समय का प्रबंधन करना, जिम्मेदारियों को निभाना और समस्याओं का समाधान खुद से सोचकर निकालना भी सिखाता है। और यह सब मिलकर उन्हें एक जिम्मेदार वयस्क बनने में मदद करता है।

## पीछे दी गई वर्कशीट का उपयोग करके यह पहचानें कि आपका बच्चा या किशोर कौन-कौन से काम कर सकता है।

**निर्धारित करें कि उनकी "करने योग्य कार्यों की सूची" में क्या शामिल किया जाए:** उनकी आयु, परिपक्वता के स्तर और प्रत्येक कार्य को पूरा करने में कितना समय लगेगा, इसका ध्यान रखें। उद्देश्य यह है कि उन्हें नियमित रूप से करने के लिए छोटे लेकिन महत्वपूर्ण कार्य दिए जाएं — बिना उन्हें तनाव में डाले।

ऐसी चीजों पर विचार करें जो उन्हें उपयोगी कौशल सिखाएं — और आपकी कार्यसूची को भी थोड़ा आसान बनाएं — जैसे कि:

- हर रात सोने से पहले अपने खिलौने समेटकर रखना
- हर सुबह और शाम अपने बाल और दांत ब्रश करना
- सुबह उठकर अपना बिस्तर ठीक करना
- शनिवार सुबह पौधों को पानी देना
- शुक्रवार को रात के खाने के बाद रसोई का फर्श झाड़ू लगाकर या वैक्यूम करके साफ करना।
- हर शाम अगले दिन के लिए अपने कपड़े निकालकर तैयार रखना
- हर दिन अपना स्कूल का काम समय पर जमा करना
- गंदे कपड़े लॉन्ड्री में डालना
- साफ कपड़े सही जगह पर रखना
- बोनस: अपने माता-पिता को किसी ऐसे काम से चौंकाना जो उन्होंने आपसे नहीं कहा हो।

**प्रगति पर नज़र:** अगर वे पहले से ही अपने काम खुद से पूरा कर रहे हैं, तो भी आप वर्कशीट भर सकते हैं ताकि वे अपनी प्रगति पर नज़र रख सकें।

उन्हें रंग-बिरंगे पेन, स्टिकर्स या किसी मज़ेदार तरीके से हर पूरे हुए कार्य को चिह्नित करने का विकल्प दें। समय के साथ वे देख पाएंगे कि उन्होंने कितना कुछ हासिल किया है।

**अपेक्षाएं स्पष्ट करें:** हर जिम्मेदारी जो वे निभाते हैं, उसके लिए यह सुनिश्चित करें कि उन्हें स्पष्ट रूप से पता हो कि उनसे क्या अपेक्षा की जा रही है। उन्हें समझाएं कि कार्य क्या है, यह क्यों महत्वपूर्ण है, और इसे पूरा करने के लिए चरण-दर-चरण निर्देश (या सुझाव) दें।

पहले तो ऐसा लग सकता है कि इसे स्वयं करना आसान है - लेकिन उन्हें प्रयास करने देने से उन्हें आगे बढ़ने में मदद मिलती है।

इसके अलावा, भले ही उन्हें काम करना आ जाए, वे शायद उसे ठीक उसी तरह न करें जैसे आप करते हैं। आखिरकार, किसी जिम्मेदारी को निभाने का एक हिस्सा यह भी है कि उसे अपनाया जाए — और उसे अपना बनाया जाए।

**उपलब्धियों का जश्न मनाएं:** हर पूरे किए गए कार्य का रिकॉर्ड रखें। प्रत्येक सप्ताह के अंत में, उनके अच्छे कार्य के लिए उनकी प्रशंसा करें तथा उनसे पूछें कि क्या उनके मन में कोई प्रश्न है या उन्हें यह समझने में सहायता की आवश्यकता है कि क्या करना है या कैसे करना है।

जैसे-जैसे वे प्रगति करें, उनकी सफलताओं को पहचानने और उन्हें दर्शाने के तरीके सोचें। उदाहरण के लिए, आप उनसे आत्मविश्वास बढ़ाने वाले प्रश्न पूछ सकते हैं जैसे:

- जब तुमने कोई पूरा हुआ कार्य चिह्नित किया, तो तुम्हें कैसा महसूस हुआ?
- इस हफ्ते को पीछे मुड़कर देखो, किस बात पर तुम्हें सबसे ज्यादा गर्व है?
- क्या तुमने कुछ नया सीखा?

# Optum

स्रोत:

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 4 दिसंबर, 2024।

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids — but direction of effect is unclear](#), 2 अगस्त, 2022।

मेरी जिम्मेदारियों की सूची: \_\_\_\_\_ आयु: \_\_\_\_\_

| कार्य       | रविवार | सोमवार | मंगलवार | बुधवार | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार |
|-------------|--------|--------|---------|--------|---------|----------|--------|
| 1.          |        |        |         |        |         |          |        |
| 2.          |        |        |         |        |         |          |        |
| 3.          |        |        |         |        |         |          |        |
| 4.          |        |        |         |        |         |          |        |
| 5.          |        |        |         |        |         |          |        |
| 6.          |        |        |         |        |         |          |        |
| 7.          |        |        |         |        |         |          |        |
| 8.          |        |        |         |        |         |          |        |
| बोनस कार्य: |        |        |         |        |         |          |        |