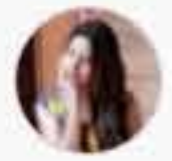


[होम](#) > [हिंदी](#) > [मदरहुड](#) > [पैरेंटिंग](#)

Updated: Jun 21, 2021, 18:34 IST

## बच्चों की मेंटल हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकती हैं पैरेंट्स की ये गलतियां



ईशा त्यागी

Follow



बच्चों की परवरिश करना कोई आसान काम नहीं है। माता-पिता की छोटी सी गलती भी बच्चों के वर्तमान और भविष्य को बुरी तरह से प्रभावित कर सकती है। कई बार पैरेंट्स कुछ ऐसी बातें कह देते हैं या कुछ ऐसा कर देते हैं जिसका सीधा असर बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

अगर आप भी एक पैरेंट हैं तो आपको ध्यान रखना होगा कि आपके द्वारा किया गया कोई काम कहीं आपके बच्चे की मानसिक सेहत को नकारात्मक रूप से प्रभावित तो नहीं कर रहा है। अगर आप अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखना चाहते हैं तो **साइकोलॉजिस्ट डॉ. मालिनी सबा** यहां बता रही हैं कुछ बातें जिनका आपको ध्यान रखना चाहिए-

### भावनाएं हैं जरूरी



Freepik

कई बार बच्चे किसी बात को लेकर दुखी हो जाते हैं। ऐसे में माता-पिता उन्हें इग्नोर कर देते हैं और उनको खुश करने के लिए कुछ भी कह देते हैं। ऐसे में बच्चों को लगता है कि भावनाएं ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं होती हैं और इन्हें व्यक्त करने से बेहतर दबाना होता है। इसकी बजाय बच्चों को खुद से अपनी भावनाओं को संभालने और उनसे निपटना सिखाएं।

### बच्चों को बनाए आत्मनिर्भर



Freepik

ऐसा कई बार हुआ होगा जब अपने बच्चे को बचाने के लिए उसकी तरफ से आपने कोई कदम उठाया होगा। कुछ पैरेंट्स ये नहीं चाहते हैं कि उनके बच्चों को मुश्किलों और चुनौतियों का सामना करना पड़े। इस वजह से वो अपने बच्चों की लड़ाई खुद ही लड़ने लगते हैं। हर मां-बाप अपने बच्चे को आत्मनिर्भर बनाने बनाना चाहते हैं लेकिन ऐसा करके आप बच्चे को डरपोक बना देते हैं।

### बच्चों की हर बात पूरी करना



Freepik

बच्चे जो कुछ भी मांगते हैं, हम उन्हें दिला देते हैं लेकिन ऐसा करने से बच्चे मानसिक रूप से मजबूत जैसे कि खुद को अनुशासन में रखने से चूक जाते हैं। आगे चलकर जो चीजें उन्हें नहीं मिल पाती हैं, उन्हें लेकर वो परेशान हो जाते हैं। बच्चों को फोन या कंप्यूटर देने की बजाय उनके साथ समय बिताएं। इससे आप अपने बच्चे के मन की इच्छाओं को समझ पाएंगे।

**अगर पैरेंट्स हैं ओवर-प्रोटेक्टिव तो बच्चों को हो सकती हैं ये समस्याएं**

### परफेक्ट होने की उम्मीद



Freepik

जब भी पैरेंटिंग की बात आती है तो ये मुद्दा जरूर उठता है कि बच्चों पर उनके माता-पिता परफेक्ट बनने का बोझ ज्यादा रखते हैं। अपने बच्चों को बड़े लक्ष्य देना और अच्छा परफॉर्म करने के लिए मोटिवेट करने में कोई बुराई नहीं है, लेकिन इस मामले में आपको अपने बच्चे की क्षमता पर भी ध्यान देना चाहिए। बच्चों को ऐसे लक्ष्य दें, जिन्हें पूरा करने पर उनका आत्मविश्वास बढ़े।

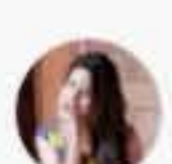
### बच्चों को हमेशा कंफर्टबल रखने की कोशिश



Freepik

ऐसी कई चीजें होंगी जो बच्चों को असहज महसूस कराती हों जैसे कि नया स्कूल या नए दोस्त या कुछ नया काम ट्राय करना। अगर आप अपने बच्चों को इन चीजों से बचा लेते हैं तो असल में आप उसे मानसिक रूप से कमजोर बना रहे हैं। आपको बच्चा हर समय, हर स्थिति में सहज नहीं हो सकता है और इसे इस भावना का सामना करना सीखना चाहिए। इसलिए अपने बच्चे को नई चीजें ट्राय करने के लिए प्रेरित करें।

हम आशा करते हैं कि आपको यह लेख पसंद आया होगा। अगर आप किसी विषय पर हमसे कुछ पूछना चाहते हैं तो हमें आपके सवालों के जवाब देने में खुशी होगी। आप हमें अपने सवाल कमेंट बॉक्स में लिख सकती हैं।



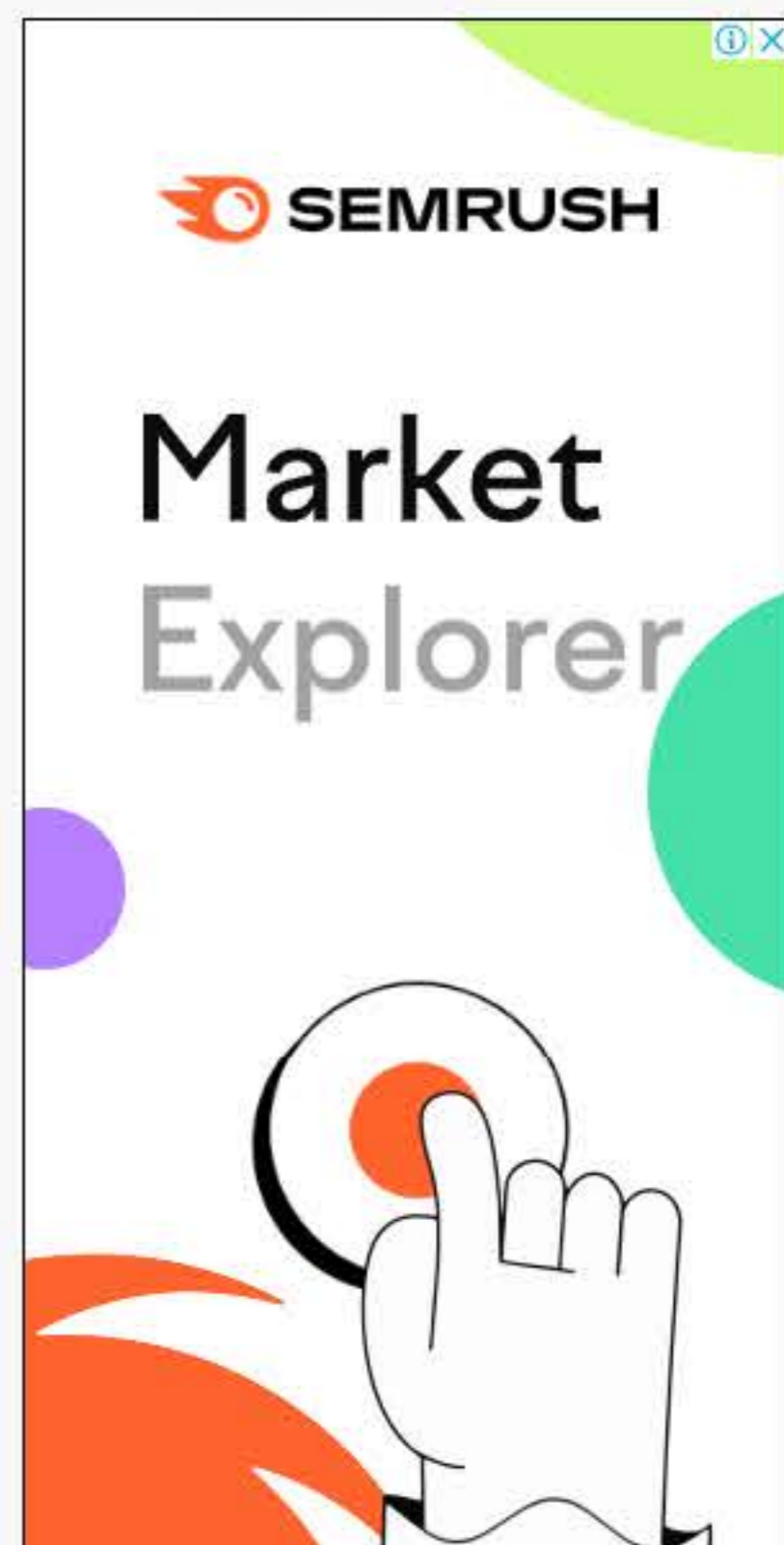
ईशा त्यागी

Follow



मदरहुड

Follow



### आप ये भी पसंद करेंगे

