



अपने नन्हे बच्चे के साथ जुड़ाव

आपके बच्चे का अद्भुत मस्तिष्क

जब बच्चे पैदा होते हैं, उनके पास अरबों मस्तिष्क कोशिकाएं होती हैं - लेकिन इनमें से केवल कुछ ही जुड़ी होती हैं। उनका मस्तिष्क तेज़ी से कनेक्शन बनाता है, हर सेकंड में लगभग एक मिलियन तक नए कनेक्शन बनते हैं। और आपकी रोज़मर्रा की गतिविधियां इन कनेक्शनों को बनाने में मदद करती हैं।

बच्चा जन्म से ही आपसे जुड़ने के लिए तैयार होता है। वे लगभग 6-8 महीने तक हर भाषा की हर आवाज़ सुन और पहचान सकते हैं, फिर वे अपनी मातृभाषा(ओं) पर ध्यान देना शुरू करते हैं। 18 महीने की उम्र से, जागने के दौरान वे हर दो घंटे में एक नया शब्द सीख सकते हैं!

हर दिन के छोटे-छोटे पलों में जुड़ाव

हर बातचीत बच्चे को सुरक्षित और प्यार महसूस कराती है, उसे खुद को शांत करना सिखाती है और आत्मविश्वास व सहनशीलता बढ़ाती है।

आप जितना अधिक ध्यान देंगी, उतना ही आप उनकी मुस्कान, बड़बड़ाहट और आंसुओं को समझ पाएंगी, जिससे उनकी ज़रूरतें पूरी करना और विश्वास बनाना आसान हो जाएगा।

बच्चे के साथ जुड़ने के सरल उपाय

- जब भी बच्चे को आराम या प्यार चाहिए हो, तो उसे गोद में लें - प्यार और दुलार कभी ज़्यादा नहीं होते!
- रोज़ बात करें और खेलें - आपकी आवाज़ और चेहरा उनकी पसंदीदा चीज़ें हैं।

- अपना फ़ोन दूर रख दें और TV बंद कर दें - आपका बच्चा बिना ध्यान भटकाए सबसे अच्छी तरह ध्यान केंद्रित करता है। यह सलाह दी जाती है कि 2 साल से कम उम्र के बच्चों और शिशुओं को स्क्रीन का इस्तेमाल बिल्कुल न करने दिया जाए, सिवाय तब जब वे किसी परिवारजन या प्रियजन से वीडियो कॉल कर रहे हों
- अपना भी ध्यान रखें - आपका स्वास्थ्य एवं सेहत महत्वपूर्ण है। अगर आप परेशान हैं, तो अपने हेल्थ विज़िटर या GP से बात करें।

और अधिक सलाह और सुझाव हेतु
parentclub.scot/baby-development पर जाएं



छोटे बच्चों के आस-पास फ़ोन इस्तेमाल करने के बारे में अधिक सलाह हेतु parentclub.scot/baby-screen-time पर जाएं

